

VESTIAIRES

N°98 | Jan. - Fév. 2021

SORTIE DE BUT

Comment les meilleures équipes remontent le ballon ?

LA SÉANCE DE...
Coco Michel

PRÉFORMATION
Quelle préparation physique ?

FORMATION
Au FC Metz, on décloisonne les catégories

TACTIQUE
Plus d'attaquants pour marquer plus ?

ENTRETIEN

Jean-Paul Ancian

"Bien se manager pour mieux manager les autres"

DOSSIER 20 PAGES

Gilles Salou

La prise d'infos en football

Bienvenue aux clubs !

DECATHLON et le football, une histoire qui ne cesse de progresser. Cette volonté unique de faire vivre les footballeurs amateurs qui nous anime tous, est la raison d'être de DECATHLON. Nos produits sont conçus, en France, de manière à convenir aux usages intensifs des terrains de ligue 1 ou de ligue 2. Beaucoup de joueurs professionnels nous accompagnent dans le développement de nos produits. Dans un cadre purement volontaire, ils sont nos premiers testeurs. Chaque maillon de la chaîne de conception est engagé au quotidien pour limiter l'impact environnemental.

Bienvenue chez DECATHLON !

8 BONNES RAISONS d'équiper votre club chez DECATHLON

-  Pas d'obligation de contrat = **PAS D'ENGAGEMENT DE DUREE DANS LE TEMPS**
-  **UNE EQUIPE DE FOOTEUX EN MAGASIN** à votre service
-  Le meilleur rapport **TECHNICITE / PRIX**
-  Pas d'obligation de contrat = **PAS D'ENGAGEMENT DE DEPENSE ANNUELLE**
-  Une marque suivie par des **PARTENAIRES TECHNIQUES**
-  **PRODUITS ECHANGEABLES OU REMBOURSABLES** Pendant un an !

 Un magasin DECATHLON à proximité

 Devenir « **CLUB TESTEUR** » pour la marque **KIPSTA**

« Le plus avec KIPSTA, c'est que l'on peut apporter notre expérience. On participe au développement des produits que l'on va nous même utiliser au quotidien. C'est vraiment enrichissant en tant que joueur professionnel d'être écouté et de pouvoir participer au développement d'une marque en pleine expansion comme KIPSTA. »

Quentin Bernard - arrière gauche de l'AJ Auxerre & Partenaire Kipsta



Comment commander ?

SITE INTERNET
Sur decathlonpro.fr pour une commande, un devis.

MAGASIN
Retrouvez notre solution en magasin via l'un de nos experts.

E-MAIL
Contactez nous sur contactpro@decathlon.com

TELEPHONE
Au **09 69 39 70 07** du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30

COURRIER
Envoyer votre bon de commande :
4 Boulevard de Mons TSA 42201 59669 Villeneuve d'Ascq cedex

ÉDITO



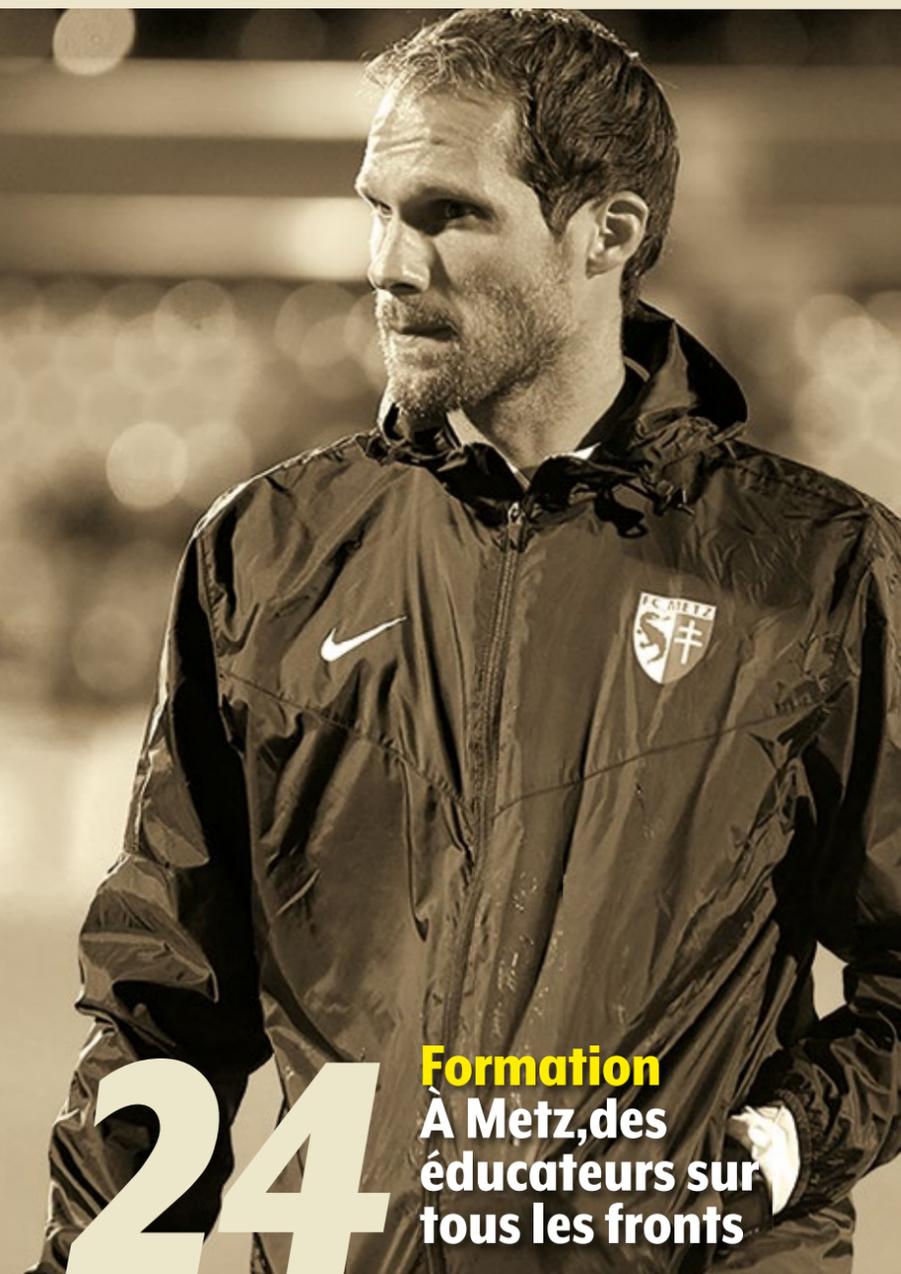
Lève la tête !

Une fois n'est pas coutume, nous avons choisi ce mois-ci de laisser les vingt pages de notre dossier entre les mains d'un entraîneur afin qu'il partage un peu de son vécu et de son expertise avec nos lecteurs. C'est ainsi que Gilles Salou, formateur au Nîmes Olympique, passé par l'ETG et le Pôle Espoirs de Dijon notamment, a pris la plume sur son thème de prédilection : la prise d'information ou "lecture du jeu." Fruits d'années d'observations, d'analyses et de travail, le rendu tient lieu de véritable "essai" littéraire autour d'un sujet qui n'a pas fini de faire parler. Et pour cause, la capacité du footballeur à "voir avant" - dans un contexte d'évolution du jeu et des joueurs ayant pour effet de diminuer les notions d'espace et de temps - est devenue assurément l'une des qualités les plus recherchées dans le football moderne. On parle communément d'"intelligence de jeu." Celle-là même qui a permis à des individualités au potentiel athlétique limité de tirer leur épingle du jeu jusqu'à percer au plus haut niveau. En France, on pense naturellement à Michel Platini et, plus près de nous, à Éric Carrière, qui n'affichait pas exactement le portrait-robot du footballeur d'élite. Frêle et peu explosif, l'ancien milieu de terrain ne frappait pas non plus très fort, ni ne sautait bien haut...

Et pourtant ! Quadruple champion de France (1 fois avec Nantes, 3 fois avec Lyon), élu meilleur joueur de Ligue 1 en 2001 et appelé à 10 reprises chez les Bleus (5 buts), sa réussite - en plus de ses facultés balle au pied - est à mettre sur le compte de sa capacité à lire le jeu. "Voir et savoir avant de recevoir", comme disait son mentor, Raynald Denoueix. Une perception qui lui a permis, des années durant, de danser autour de ses adversaires, contournant presque systématiquement le rapport de force grâce au temps d'avance qu'il savait s'aménager pour mieux exploiter ensuite son habileté technique et laisser libre court à sa créativité. Une compétence développée ici en réponse aux contraintes imposées par des limites naturelles, physiologiques, alors qu'elle devrait faire partie de tout socle d'apprentissage dès le football de base ! Hélas, nous en sommes encore trop souvent réduits de nos jours à des "lève la tête !" ou "prends l'info !", qui relèvent davantage de l'incantation que de l'action de formation... C'est la position défendue depuis plus d'une décennie déjà par Gilles Salou, qui avait vu avant. Et possède aujourd'hui un temps d'avance. ■

Julien Gourbeyre,
Directeur de la rédaction

"Frêle et peu explosif, Eric Carrière ne frappait pas non plus très fort, ni ne sautait bien haut... Et pourtant !"



24 Formation À Metz, des éducateurs sur tous les fronts

OBSERVER

7 - 30

- **Actualité** 8
- **Revue de presse** 12
- **Stratégie** : Comment les plus grandes équipes européennes relancent sur 6 mètres ? 14
- **Préparation Mentale** : Cécilia Delage, "Un risque d'effondrement psychologique pour le joueur" 20
- **Qu'auriez-vous fait ?** : Arsène Wenger, "Ça, ce n'est pas Arsenal !" 21
- **Formation** : À Metz, des éducateurs sur tous les fronts 24
- **Gardiens** : Pourquoi les sorties au poing se font-elles plus rares ? 28
- **D'un club à l'autre** : Sucy regarde à nouveau sa jeunesse 30



Dossier La prise d'information ou "lecture du jeu"

42

PARTAGER

31 - 60

- **Entraînement** : Tennis-ballon "au sol", jeu de base et variantes 32
- **La séance de Coco Michel** 34
- **Tactique** : "Empiler les attaquants peut s'avérer contre-productif, voire inoffensif" 38
- **Centres de formation** : comment lutter contre l'absence de compétition ? 40
- **Dossier** : La prise d'information ou "lecture du jeu", théorie et pratique 42
- **Foot en valeurs** : Kévin Kandili, un engagement sans faille au Balma SC 60



Jean-Paul Ancian, "Bien se manager pour mieux manager les autres"

62



Avec ce numéro **CARNET PRATIQUE** 10 jeux éducatifs adaptés au football Pour petits et grands!

PROGRESSER

61 - 82

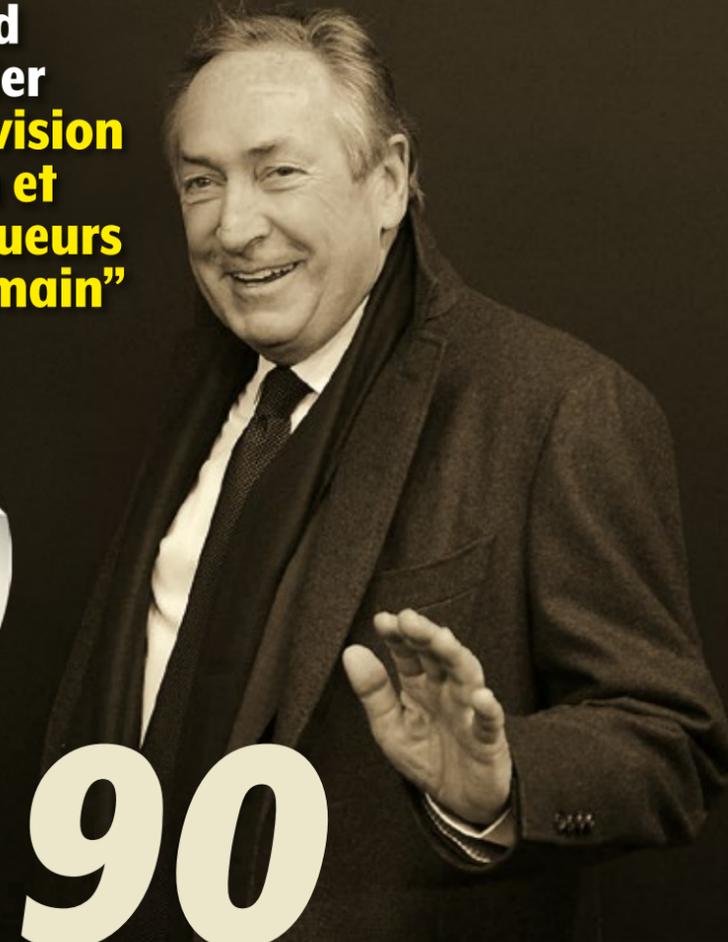
- **Entretien** : Jean-Paul Ancian, "Performance = Potentiel - interférences" 62
- **Entraînement** : Travailler l'orientation de l'attaque adverse 68
- **Développement personnel** : 6 clés pour gagner en assurance face au groupe 72
- **Préparation physique** : U13-U15, que faire et ne pas faire en préformation ? 74
- **Management** : Recommander un ami des précautions à prendre ! 76
- **Connaissance de soi** : Fixez-vous des objectifs personnels ! 78
- **En séance** : "Amener le joueur à faire émerger naturellement la meilleure réponse" 80

EXPLORER

83 - 98

- **Expatrié** : Patrick Vallée l'envoyé spécial à Singapour 84
- **Analyse vidéo** : La fédération belge équipe toutes ses équipes de D3 et D4 amateurs ! 86
- **Sciences de l'éducation** : À l'entraînement, "quand le joueur peut, il veut !" 88
- **Hommage** : Gérard Houllier, "Une vision du jeu et des joueurs de demain" 90
- **Lire le foot** 96
- **Billet** : À l'heure des choix 98

Gérard Houllier "Une vision du jeu et des joueurs de demain"



90

VESTIAIRES

Revue bimestrielle éditée par la société RC média, SARL de presse au capital de 90 000 euros. SIRET : 507 848 257 RCS Lyon. Siège social : 17, rue Louis Pasteur, 38 540 Heyrieux. **Président d'honneur** : Clau- dia Gourbeyre. **Directeur de la rédaction** / **Rédacteur en chef** : Julien Gourbeyre. **Chef de rubriques** : Olivier Goutard. **Chargé de marketing / communication** : Clément Charbonnet. **Comptabilité** : Cabinet Valogne. **Maquette / infographie** : Roscia Records. **Ont collaboré à ce numéro** : Macky Diang, Julien Hernandez, Damien Della-Santa, Judicaël Bissardon, Valentin Deudon, Gilles Salou, Stéphane Le Mignon, Claude Michel, Benjamin Bar- thelemy, Marc Sechaud, Lionel Bellenger. **Photo de couverture** : Damien Merle. **Impression** : Imprimerie Jimenez Godoy, 3 avenue de Alicante, 30 160 Murcia (Espagne). **Numéro de commission paritaire** : 0221T89754. **Numéro ISSN** : 2101-4566. **AVERTISSEMENTS** : Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit in- tégrale ou partielle, et quel qu'en soit le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la société RC média. Ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans ce magazine. ■

Augmentez votre bibliothèque de ressources !

VESTIAIRES



VOUS RECHERCHEZ UN THÈME EN PARTICULIER ?

Contactez-nous sur abonnement@rcmedia.fr
Et recevez notre sélection de numéros sur-mesure !

OBSERVER





LE SAVIEZ-VOUS

Wim Jonk et Ruben Jongkind, les anciens formateurs de l'Ajax qui nous avaient accueillis en 2013 pour un dossier sur la formation à l'Ajax Amsterdam (voir VESTIAIRES N° 54), sont depuis 2019 à la tête de l'équipe première du FC Volendam, en Division 2 des Pays-Bas, où ils ont pris le parti de faire revivre les idées d'un certain Johan Cruyff, leur maître à penser.

IL A DIT

En 2014, l'Argentine a commencé son Mondial avec une défense à trois ou cinq. À la mi-temps du premier match, Sabella est passé en 4-4-2 et avec ce dispositif, il est allé jusqu'en finale. Toujours en 2014, l'Algérie empêchait l'Allemagne de passer par les côtés et elle lui posait des problèmes en contre avec un attaquant rapide, ce qui obligeait Neuer à tenir un rôle de libero. Löw a résolu le problème durant la prolongation en faisant entrer Khedira en tant que milieu axial. Van Gaal a changé de gardien avant une séance de tirs au but et ça lui a bien réussi, etc. Moi aussi je veux prendre des décisions comme ça, des décisions qui modifient le cours d'une rencontre ou d'une compétition.

Gustavo Alfaro

Le nouveau sélectionneur de l'Équateur (source : fifa.com).



25 %

Lors de la Ligue des Champions 2019-2020, près d'un ballon sur quatre en moyenne a été joué à l'intérieur de la surface de réparation sur les renvois aux 5m50. Les deux finalistes, le PSG et le Bayern, ont même dépassé les 40 % sur ce type de phases de jeu. Des stats qui confirment l'influence grandissante sur la première relance de cette nouvelle règle effective depuis la saison dernière (source : UEFA).

INSOLITE

Des ballons difformes pour travailler la coordination !

La société allemande Rasenreich commercialise des ballons de football difformes, l'un ovale, l'autre triangulaire, pour travailler notamment la coordination et la vitesse de réaction des jeunes footballeurs, joueurs de champ comme gardiens de but. Plus d'infos sur le matériel et ses bénéfices en termes d'apprentissage sur rasenreich.com



Quand le jeu FIFA sert à faire passer des messages...

Les jeux vidéo de football sont évidemment omniprésents dans les loisirs des jeunes pratiquants. Alors, pourquoi ne pas s'y adapter et l'utiliser à bon escient ? Dans une logique d'apprentissage et de connaissance du jeu, par exemple ? VESTIAIRES s'est plusieurs fois penché sur la question. Et nous ne sommes pas les seuls, à en croire le témoignage d'Amaury Barlet, éducateur U17 à l'OL, sur le site "olympique-et-lyonnais.com" : "On aime bien prendre l'exemple du jeu FIFA, où, en tête-à-tête, à 1-1 à la 90', on opte tous pour le même choix lorsqu'un 2 contre 1 se présente avec le gardien. On choisit la certitude, la chose qui nous assurera la victoire, passer le ballon au joueur qui pousse dans le but vide, au final sans savoir quel joueur a marqué. Et force est de constater que lorsque les joueurs arrivent à mettre en place tous les ingrédients nécessaires à cette dynamique positive sur le terrain, ils s'éclatent".



Un binôme à la tête des Voltigeurs



Deuxièmes de leur groupe de N2 avant l'arrêt des compétitions, et ce malgré un statut de promus, les Voltigeurs de Chateaubriant se portent à merveille. Le club de Loire-Atlantique, qui s'appuie sur une vraie politique de formation, possède aussi la particularité d'être coaché par un binôme ! Depuis mai 2018, ce sont en effet deux figures historiques des noirs et blancs, Papy Leye (57 ans) et Florian Plantard (40 ans), qui se partagent le banc. Un fait suffisamment rare à ce niveau de compétition pour le souligner.

UN COACH A SUIVRE

Mathieu Le Scornet, de l'école de foot au banc des pros

"Maintenant, on est dans un autre monde, celui de la performance immédiate". Voilà comment Mathieu Le Scornet, 37 ans, résume sa nouvelle vie depuis que Julien Stéphan l'appela pour lui proposer un poste d'adjoint sur le banc du Stade Rennais. Les deux jeunes techniciens ont en commun de n'avoir jamais été pro, mais aussi d'avoir fait toutes leurs classes comme éducateur à la formation. Major de la dernière promotion du BEFF, Mathieu Le Scornet a même occupé plusieurs saisons durant le rôle de responsable de l'école de foot des rouges et noirs. C'est d'ailleurs lui qui a découvert lors d'un tournoi un certain Eduardo Camavinga, alors âgé de 10 ans.



RECRUTEMENT

Qui tient compte de la psychogéographie ?

Dans son ouvrage intitulé "Dans les coulisses du football européen" (Marabout), l'Anglais Daniel Fieldsend rappelle qu'il existe "un rapport évident entre la réussite d'un club et les liens qu'il entretient avec son environnement." C'est ce qu'on appelle la psychogéographie, à savoir l'étude des influences mutuelles entre un endroit et le peuple qui y vit. "Les endroits, l'ambiance qui y règne, influencent le système de croyance des personnes qui y vivent, et inversement (...) A Bilbao, on enseigne aux jeunes l'histoire de l'oppression qu'a vécue la région, afin qu'ils en tirent une certaine fierté. A Feyenoord, le club aligne des joueurs animés par la même hargne que celle que ressentent les habitants de Rotterdam (...) Tous les clubs devraient se recentrer et s'imprégner de l'environnement local afin de découvrir ce qui les rend uniques sur le plan culturel. Ils doivent embrasser cette identité." Et recruter des profils capables de l'incarner ?



Éloge de la différence

Et si la réussite actuelle du LOSC et de Christophe Galtier s'était d'abord jouée sur la notion d'ouverture d'esprit ? L'intéressé n'est pas loin de le penser, comme il l'a déclaré dans So Foot : "Selon moi, si on a eu de tels résultats avec ce groupe, c'est parce que j'ai accepté de travailler avec des gens que je ne connaissais pas et qui sont différents de ce que je suis. L'une des clés est là : aller vers la différence."



ANALYSE

Quelles sont vos sources de motivation ?

Voilà une question essentielle, presque philosophique, propice à une introspection loin d'être inutile pour tout entraîneur qui s'engage à accompagner et faire progresser un effectif, quel que soit son niveau de pratique. Ancien DTN de la fédération française de natation, **Claude Fauquet** apporte une aide précieuse à cette réflexion :

“ Dans le sport, on a souvent cette idée qu'il existerait des formules magiques pour réussir (...). Je pense que cela n'existe pas. Par contre, il y a quelque chose qui doit être profondément ancré dans la personnalité d'un manager, c'est sa volonté de faire réussir les gens qui l'entourent et les gens qui se trouvent sous sa responsabilité. Il y a donc quelque part une forme d'éthique morale qui doit se mettre en place avec le groupe qu'on dirige plus qu'une recherche de

quelconques "secrets". Parce qu'il faut bien comprendre ceci : la reconnaissance personnelle et les résultats potentiels ne peuvent jamais être la source de motivation première d'un manager. A partir du moment où son propre ego se retrouve en jeu, je pense qu'on développe intrinsèquement les conditions pour que les choses se passent mal. (...) C'est peut-être ça la formule d'ailleurs : humilité pour soi, ambition pour les autres.” (Source : Les plus grands managers du sport se confient, éditions Amphora).

Message de l'UNECATEF



L'Assemblée Générale électorale de l'UNECATEF se tiendra le lundi 1er mars 2021 en visio-conférence. Tous les adhérents auront la possibilité de voter pour élire les membres du comité directeur, soit à l'avance, soit en prenant part directement à la réunion. Raymond Domenech reste président du syndicat et désormais entraîneur du FC Nantes depuis quelques semaines. Être sur le terrain et diriger le syndicat n'est pas incompatible. Il continuera donc à représenter les entraîneurs et les éducateurs, à défendre les intérêts de la profession et à aider chacun dans ses revendications jusqu'à cette date, dans l'attente du résultat des prochaines élections.

103 C'est le nombre de buts inscrits durant

la saison 2020 par le champion de première division de Norvège, le FK Bodø/Glimt. Le tout en 30 matchs, soit une moyenne impressionnante de 3,43 buts par match ! Le club du nord du pays (éliminé d'Europa League par l'AC Milan en septembre dernier, 2-3) a fini premier avec 78 points, soit 22 de plus que son dauphin, effaçant par la même occasion plusieurs records des tablettes de l'Eliteserien. Une belle fierté pour son entraîneur de 47 ans, Aasmund Bjorkan



IL A DIT

Quand la vidéo est utilisée pour aider le jeune à apprécier le sens de son mouvement, de son geste, il me semble important d'interpréter cette image sans occulter le fait que l'action a été effectuée au sein d'un environnement dans lequel il a fallu analyser une multitude d'informations, et donc, apporter une réponse adaptée. L'illusion donnée par la technologie peut être parfois en décalage avec la réalité du jeu.

Dominique Bijotat

Entraîneur des U17 Nationaux de l'AC Ajaccio (source : www.unecat.fr)



PRISE DE CONSCIENCE

“Pour vous, quelle est la vitrine du club?” ...

Las de constater que certains clubs amateurs délaissaient encore la qualité de l'encadrement chez les jeunes, la fédération belge a eu l'idée, il y a quelques années, d'aller à la rencontre des présidents d'association et de leur demander : “Pour vous, quelle est la vitrine du club?”. Question à laquelle le dirigeant s'empressait de répondre quasi systématiquement : “L'équipe première bien sûr!”. Et le cadre technique de lui demander tout simplement “pourquoi?”. Yves Archambeau, formateur au Standard de Liège et passé par l'URBSF, raconte la suite : “Le président était le plus souvent décontenancé, il ne savait pas quoi dire concrètement... Car pour quelle raison ne pas choisir de faire de l'école de foot la vitrine du club? Ou l'école de foot et l'équipe première? On touche ici au manque de reconnaissance des petites catégories. Et pas que financière. La première reconnaissance à avoir, elle est physique : un président qui vient voir les éducateurs, les matches, qui assiste aux réunions de parents, etc...” A méditer.



À ECOUTER

Vu du banc

Co-animé par les journalistes et analystes Raphaël Cosmidis, Christophe Kuchly et Florent Toniutti, l'émission “Vu du banc” est l'endroit idéal pour entendre parler de football sous l'angle du jeu, de la tactique et des choix d'entraîneurs. Un nouvel épisode est à retrouver chaque semaine en podcast sur <https://soundcloud.com/vudubancpodcast>.



À VOIR

Culture Sport

A retrouver en libre accès en tapant “Insep culture sport” sur Youtube, la vidéo de la dernière web-conférence mise en ligne par l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance. Son thème ? Le champion et la gestion des émotions. Avec, entre autres intervenants, Hubert Ripoll, psychologue du sport, Cécilia Berder, escrimeuse championne du monde par équipe, et Patrick Roux, entraîneur national de l'équipe féminine russe de judo.

POUR OU CONTRE

Poursuivre avec la règle des 5 remplacements autorisés à l'issue de la saison

OLIVIER DALL'OGGIO
ENTRAÎNEUR DU STADE
BRETOIS (LIGUE 1)

“ Cette règle s'avère globalement positive, notamment parce que les groupes sont plus étoffés. Avec trois remplacements, on sentait moins d'émulation sur le banc, des garçons savaient qu'ils n'allaient pas entrer alors que là, tout le monde est concerné. C'est aussi positif sur le plan stratégique, cela permet d'avoir plus de choix. Au niveau du staff, nous avons davantage de réflexions à mener sur toutes les possibilités. Et pour le spectacle, cette règle est intéressante, ça peut donner un coup de fouet à un match terne”. (source : Le Télégramme)

DAVID GUION
ENTRAÎNEUR DU STADE
DE REIMS (LIGUE 1)

“ Actuellement, c'est la meilleure solution par rapport au niveau physique des joueurs dans le cadre de la crise sanitaire, mais cette mesure doit rester momentanée. Est-ce que ça n'enlève pas un peu de continuité dans le jeu? En plus, les équipes qu'on disait fortes pour faire céder l'adversaire sont un peu moins en réussite car, en face, on peut changer, casser le rythme. On sait aussi que le football est un rapport de force qui s'installe et que, dans le dernier quart d'heure, on peut cueillir les fruits de tout un travail pendant l'heure et quart d'avant. Avec cette règle, c'est un peu moins vrai”. (source : L'Equipe)



Ralf Rangnick "Un talent de premier plan, à 17 ans, ne doit pas jouer avec les U19"



Sa parole est rare, alors ne ratez pas cette interview passionnante du maître tactique allemand Ralf Rangnick, publiée par le média espagnol El País et traduite par lagrinta.fr. L'ancien coach d'Hoffenheim et du RB Leipzig, grand maître d'œuvre de la politique technique du groupe Red Bull, livre notamment ses réflexions sur le développement des jeunes joueurs : "Nos scouts à Leipzig passent la journée à regarder des vidéos de joueurs de haut niveau, quand ils avaient 16 ans. Pour voir quel processus ils ont suivi dans leur développement. Il y a deux ans, nous avons fait une analyse parmi les clubs qui ont atteint les quarts de finale de la Ligue des champions : 80 % des 200 joueurs participants, à l'âge de 17 ans, ne jouaient que dans des catégories adultes. Si vous traduisez cette donnée, cela signifie qu'un talent de premier plan, à 17 ans, ne doit pas jouer avec les moins de 19 ans. Si vous ne pouvez pas vous permettre de le faire rivaliser avec des pros de votre club, prêtez-le à un autre club de première ou deuxième division. C'est le secret du succès de Salzbourg. Au Portugal, c'est la même chose : les réserves peuvent jouer en seconde division. C'est pourquoi Porto, Sporting et Benfica produisent tant de talents de premier plan."

EL PAÍS



C.E.F.F

XAVIER DONNAY

"CONTRÔLE, CONDUITE, DRIBBLE, PASSE. AUCUNE STRATÉGIE COLLECTIVE N'EXISTE SANS UN DE CES QUATRE OUTILS"

De l'importance du travail technique chez les jeunes footballeurs... Manager du football de base à l'ACFE, le Belge Xavier Donnay s'est exprimé sur le sujet lors d'un échange en ligne avec des éducateurs, répondant à une question sur la propension qu'ont, peut-être, ces derniers, à privilégier aujourd'hui le travail à dominante tactique, au détriment du développement la technique individuelle : "Comment peut-on expliquer cette tendance alors que nos formateurs/entraîneurs d'aujourd'hui sont bien plus compétents que par le passé?"

travers de ce football non structuré, leurs habiletés techniques, motrices et cognitives. Au final, des centaines voire des milliers d'heures de pratique et d'expérience en moins. Il n'y a dès lors pas à accabler nos entraîneurs par rapport à cette évolution sociétale, mais à les sensibiliser au fait que durant leur passage en club, les footballeurs doivent pratiquer le football afin de développer leur potentiel technique. Ce n'est que là qu'ils vont pouvoir le faire. Exercer encore et encore les gestes va permettre de développer la compétence technique, la maîtrise du geste et son utilisation

CAVIAR

Roberto de Zerbi

"Que nous soyons 3 ou 4 en défense, cela ne change pas grand-chose"

Petit nouveau dans le paysage des revues qui parlent football, Caviar est parti à la rencontre, dans son numéro 5, de Roberto de Zerbi (41 ans), coach de l'US Sassuolo en Serie A. Une formation remarquée depuis plusieurs saisons pour le style de jeu mis en place par l'Italien qui livre dans un entretien quelques-uns de ses préceptes. Extraits : "Je n'ai pas de système préférentiel. J'essaie avant tout de comprendre quelle équipe j'ai et sur cette base, je cherche un dispositif favorable à notre animation de jeu. Ensuite, que nous soyons 3 ou 4 en défense, cela ne change pas grand-chose. Il est clair que le fait d'avoir une amplitude maximale sur le terrain, de disposer d'une largeur de jeu satisfaisante pour les joueurs, c'est déterminant." ; "Je pars toujours des joueurs. Et quand je dis ça, je pars du principe que le choix sur le terrain, la lecture du jeu, les interprétations sont les leurs. Ce ne sont pas les miennes. Moi, je peux juste essayer de donner un langage à tout le monde, parce que le football se joue à onze et que tu dois toujours savoir ce que ton coéquipier fait dans sa zone." ; "Je crois que le secret pour attirer le bloc adverse, ce sont les défenseurs. Je suis convaincu qu'ils sont les principaux acteurs de nos phases de possession. (...) Notre football dépend des défenseurs dans la construction du jeu et lors des phases de possession. Et quand les adversaires l'ont, nous dépendons de l'activité de nos attaquants."



Du fait des nombreuses formations qui leur sont proposées et de l'information disponible en quantité sur le net. La seule explication plausible serait que le "football de rue" (jardin, parc, plaine, cour de récréation...) a complètement disparu au XXIe siècle. Avec pour conséquence que les footballeurs d'aujourd'hui, durant leur jeunesse, ne pratiquent le football qu'en club, soit quelques heures par semaine. Alors que les "anciens" jouaient au football pratiquement 7 jours sur 7. Et développaient en dehors du club, au

efficace par rapport à la situation proposée par le jeu, par l'adversaire. En effet, le football se résume à "éliminer les adversaires" qui se dressent devant soi pour aller marquer un but. Et pour éliminer l'adversaire, le joueur a quelques outils à sa disposition : contrôle, conduite, dribble, passe. Rien de plus ! Aucune stratégie collective n'existe sans un de ces quatre outils. Et pratiquement toujours, c'est la combinaison d'au moins deux de ces outils qui permettra au joueur d'éliminer l'adversaire."

L'ÉQUIPE

James Bunce

"Parfois, le foot regarde le foot pour se valider lui-même"

Le football, mais pas que ! Le thème de la transdisciplinarité, traité dans un dossier à retrouver dans le N° 92 de votre magazine, revient souvent chez certains techniciens. Parmi eux, le Britannique James Bunce (34 ans), ex-Southampton, nommé récemment directeur de la performance à l'AS Monaco : "Parfois, le foot regarde le foot pour se valider lui-même. Aux États-Unis, je suis allé voir les Cleveland Indians pour comprendre comment ses joueurs de baseball faisaient pour disputer 200 matchs par an, avec les voyages. J'ai aussi regardé des organisations auxquelles on ne penserait pas forcément. A Londres, j'ai étudié le Royal Ballet pour apprendre comment ils se préparent. J'ai assisté à des contrôles routiers pour voir comment travailler sous une forte pression. J'ai aussi passé du temps dans un centre de contrôle aérien, où la moindre erreur peut coûter des vies, pour observer comment se fait la communication dans des moments critiques... Dans le foot, on est devenus très bons pour développer les qualités physiques. La prochaine frontière sera de développer la psychologie, la cognition et les aptitudes à traiter l'information."



Comment les plus grandes équipes européennes relancent sur 6 mètres ?

Un an et demi après l'entrée en vigueur de la nouvelle règle inhérente aux sorties de but, VESTIAIRES analyse les options de relance de cinq grandes équipes européennes.

Il y a d'abord ce constat : avec la nouvelle règle (interdiction pour les attaquants d'entrer dans la surface avant la première relance sur 6 m), les équipes disposent dorénavant de plus d'espace (660 m²) mais aussi de plus de temps - celui de la première passe - par rapport à leur adversaire, ce qui a pour effet de favoriser les relances courtes en permettant notamment aux défenseurs de recevoir un premier ballon en étant orienté face au jeu. Dans cette analyse, nous avons observé les stratégies utilisées par une quinzaine d'équipes majeures en Europe, sur douze rencontres, puis avons sé-

lectionné six d'entre elles pour leur originalité : le Real Madrid, Leipzig, le FC Barcelone, l'Ajax Amsterdam, Liverpool et Leeds United. Certaines de ces équipes disputant les premiers rôles dans leurs championnats respectifs, leurs adversaires les laissent régulièrement ressortir le ballon sans pression, en se replaçant en bloc médian voir bas. Dans ces conditions, on bascule directement sur une attaque placée et la première passe choisie n'a donc pas d'importance et demeure le plus souvent aléatoire. Ainsi, nous n'avons retenu que les stratégies utilisées pour sortir le ballon "sous pression." ■



Par **Damien Dalla-Santa**
entraîneur et expert
en préférences motrices



dans l'axe, et l'animation devient alors celle du jeu long. Là, une organisation en 2-2 autour du joueur cible est privilégiée. Ce dernier décroche, les deux attaquants prennent la profondeur tandis que les deux milieux disputent le second ballon (images 4 et 5). Notez que lors de la rencontre face à Biedfeld, le 28 novembre dernier, Leipzig - qui évoluait ce jour-là à trois derrière - a proposé une sortie de balle originale qui lui a permis de battre la première ligne de pression grâce à la projection d'un défenseur central jusqu'à se créer une action de but (images 6, 7 et 8).

CRÉER UN ESPACE DANS LE COULOIR

À de rares exceptions près, la formation allemande adopte une position relativement similaire, que ce soit avant d'effectuer une relance longue ou une relance courte. Les deux défenseurs centraux se positionnent dans la surface à côté du gardien, les latéraux juste derrière les excentrés adverses, et un ou deux milieux de terrain dans l'axe en fonction de l'adversaire (image 1).

Lorsque son équipe joue court, l'idée de l'entraîneur, Julian Nagelsmann, consiste à ce qu'un latéral recule très bas, créant un espace important dans le couloir afin de permettre à un milieu de s'y intercaler pour créer le surnombre ou favoriser le décrochage du second joueur de couloir (images 2 et 3). Il arrive aussi parfois que le latéral allonge vers le joueur cible





FIXER D'UN CÔTÉ POUR ATTAQUER DE L'AUTRE

Les Madrilènes alternent entre relance courte et relance longue en fonction du score, du moment du match et de l'adversaire. Dans son option longue, le positionnement est classique, avec un joueur cible qui se déporte légèrement vers un côté, le plus souvent Karim Benzema (performant dans le jeu de tête en remise ou déviation), et des joueurs autour de lui pour disputer le second ballon. A noter que le joueur qui attaque la profondeur part généralement de très loin, ce qui lui permet de ne pas être pris en charge par les adversaires dès le départ et d'attaquer la ligne de défense en étant lancé. Dans son option courte, l'idée du Réal est de fixer d'un côté pour attaquer de l'autre. Ainsi, les défenseurs centraux sont positionnés à la hauteur du ballon pour ouvrir au maximum la profondeur, et quasiment dans le couloir (**image 1**). Le plus souvent, on ressort à droite avec Varane, sûrement en raison de la qualité de ses relances. L'idée est de profiter de cette supériorité numérique momentanée pour fixer l'adversaire d'un côté (**image 2**) puis trouver le latéral à l'opposé en passant par un relais au milieu qui a de l'espace (**image 3**) voire l'attaquant qui décroche dans le cœur du jeu (Benzema).



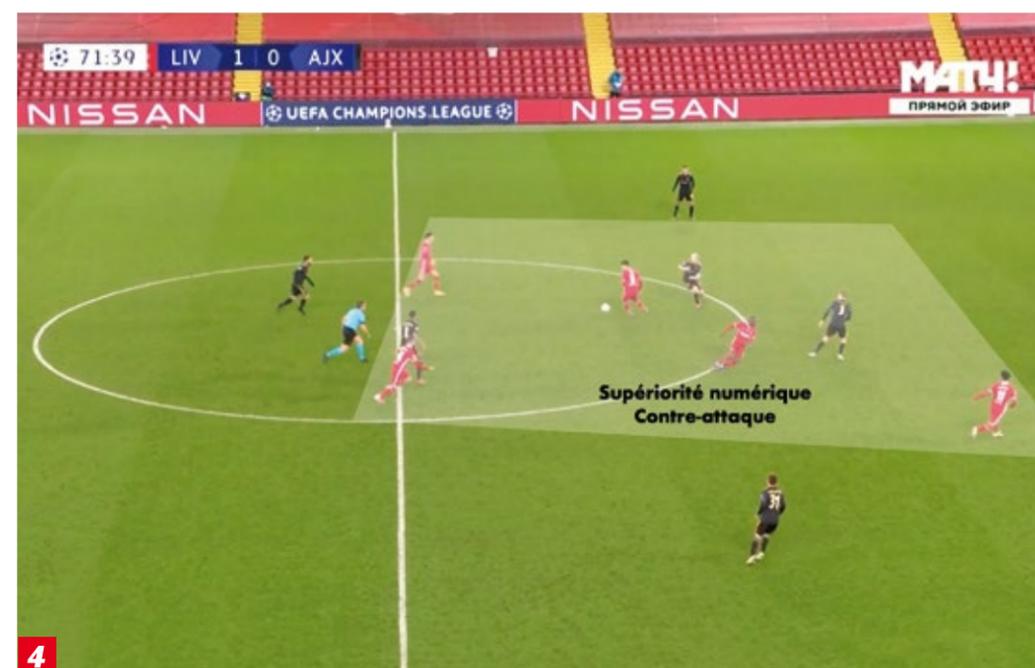
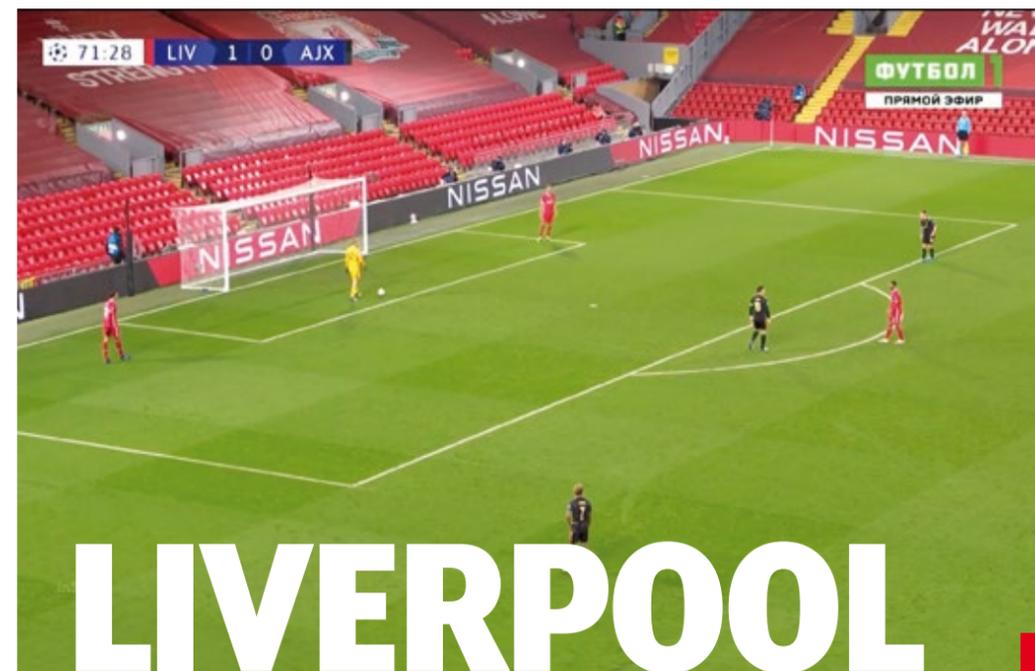
SORTIE AXIALE PRIVILÉGIÉE

Affirmer que le Barça relancer systématiquement court n'est pas juste. Les hommes de Ronald Koeman peuvent jouer long si l'adversaire n'est pas en place afin de profiter d'une situation avantageuse, ou plus rarement pour se donner de l'air (**image 1**). Toutefois, dans plus de 80 % des cas, les Espagnols utilisent les joueurs axiaux (gardien, défenseurs centraux et milieux de terrain) pour sortir le ballon, laissant leurs latéraux derrière la ligne de pression adverse. Même s'il arrive parfois qu'un milieu de terrain vienne occuper la position du latéral pour lui permettre de monter plus haut et de créer une supériorité numérique (**images 2 et 3**). Remarque : Beaucoup d'équipes déclenchent leur pressing sur le latéral adverse. Cette stratégie du Barça, abondamment utilisée, qui positionne les latéraux derrière la première ligne de pression permet de déjouer ce pressing.



LE JEU LONG MAIS...

Lorsque les hommes de Klopp sont pressés sur une sortie de but, ils adoptent deux options de jeu long. La première, classique, consiste à faire sortir le bloc et à chercher un des attaquants sur le côté. La seconde est beaucoup plus surprenante. L'équipe se positionne sur le terrain comme s'il elle allait jouer court, et le gardien effectue en effet une première passe dans la surface pour un des défenseurs centraux. Mais dès que l'adversaire entame son pressing, un long ballon est adressé sur un défenseur axial adverse ! Ce qui est d'autant plus surprenant que la plupart du temps, aucun attaquant n'est présent à la retombée... En revanche, dès que le défenseur adverse touche le ballon, les reds, réputés pour leurs qualités de pressing à la perte, déclenchent un gros pressing. Ils se sont procurés deux occasions de but de la sorte, le 1er décembre contre l'Ajax en CL (**images 1, 2, 3 et 4**). Donner le ballon à l'adversaire pour mieux le presser, est-ce la conséquence de l'approximation de la relance du gardien de but ou un choix délibéré, à l'image de ce que faisait Coco Suaudeau avec Nantes, il y a 25 ans ? Toujours est-il que cette stratégie s'avère redoutablement efficace...



UNE SOLUTION HYBRIDE INÉDITE

Le gardien fait un signe pour annoncer qu'il va jouer long, mais contrairement à ce que l'on peut voir communément, les joueurs restent assez éloignés les uns des autres pour disputer le deuxième ballon dans un espace large. Ce qui leur permet de prendre de la vitesse s'ils le gagnent, et de bénéficier d'espaces déjà ouverts pour trouver des passes intéressantes, notamment dans la profondeur (images 1 et 2). Lorsqu'ils relancent court, les deux défenseurs centraux se positionnent de part et d'autre du gardien, et le ou les milieux axiaux dans l'intervalle entre les attaquants adverses (en fonction de s'ils jouent à deux ou trois devant) avec pour objectif de fixer dans l'axe (image 3). Suite à la première passe, le défenseur central en possession fixe vers l'axe et joue avec le second défenseur, les milieux axiaux et parfois le gardien pour trouver, à l'issue de la fixation axiale, un latéral dans le sens du jeu, où jouer long. Mais si l'Ajax affiche une singularité dans ce domaine, c'est bien dans le fait d'adopter au départ un positionnement hybride permettant de se laisser l'option de jouer court ou long selon le côté qui est choisi ! Cela permet d'offrir au gardien les deux options sans donner d'indications à l'adversaire et en maintenant une équipe équilibrée (images 4 et 5).



1



2



3



4



5

EN AMATEUR
Les questions à vous poser pour choisir votre propre stratégie

Il apparaît essentiel de bien accorder ce moment de jeu avec le reste du projet de jeu. La première question à se poser est donc de se demander où réside la force de l'équipe ? Ensuite, il est possible d'affiner sa position en répondant aux interrogations suivantes afin d'opter pour des relances courtes ou longues :

- Quels sont les joueurs capables de relancer court ?
- Les infrastructures (qualité des terrains par exemple) me permettent-elle de le faire ?
- Quel est mon meilleur joueur de tête pouvant être ciblé sur du jeu long ?
- Mon gardien est-il plus à l'aise dans le jeu court ou le jeu long ?
- Quels sont mes éléments les plus agressifs pour jouer les seconds ballons.
- Il est important de ne pas copier une équipe de haut niveau, mais de proposer des alternatives qui correspondent parfaitement aux qualités de vos joueurs, aux objectifs du club et aux infrastructures à disposition.

De nouveau disponible dans la boutique

VESTIAIRES

3ème réédition !

Les guides **Vestiaires**

Construisez votre PROJET DE JEU



Damien DELLA-SANTA

RC media



“Un risque d’effondrement psychologique pour le joueur...”

Cécilia Delage. La psychologue et préparatrice mentale du centre de formation du RC Lens, qui accompagne aussi les jeunes stagiaires du Pôle Espoirs de Liévin, livre son sentiment sur l’accompagnement des jeunes adolescents destinés au football d’élite.



1 En octobre dernier, le suicide d’un joueur recalé du centre de formation de Manchester City a été un choc dans le milieu. Comment l’avez-vous vécu ?

C’est une nouvelle qui génère beaucoup d’inquiétudes sur la gestion de ce type d’annonces au sein des clubs, sur l’impact des mots employés auprès d’un public jeune et sensible. Ces situations pendant lesquelles on dit à un stagiaire qu’il n’est pas conservé méritent une grande attention. Les jeunes mettent leur vie dans un projet très dur à atteindre, et lorsqu’on leur apprend que c’est fini, il existe un risque d’effondrement psychologique. La manière de leur annoncer est essentielle, tout comme le suivi qui en découle.

2 Existe-t-il une forme de prévention visant à éviter justement que l’éventuelle “chute” ne soit trop brutale ? Effectivement, dans les structures où j’interviens, on les sensibilise à la réalité, à savoir qu’il n’y a que très peu de places... On essaye de les amener à travailler sur d’autres projets en parallèle. Le plan A, c’est le football, mais il faut les préparer à autre

chose, en faisant en sorte que chacun garde une bonne expérience de vie de son passage en centre de formation. Et au-delà des jeunes, il y a également tout un accompagnement des éducateurs pour les inviter à réfléchir à ces sujets.

3 C’est-à-dire ? Les deux mots d’ordre lorsque j’interviens en formation d’entraîneurs, ce sont adaptation et individualisation. Comment s’adresser aux joueurs en s’adaptant à chaque sensibilité et à chaque émotion ? Attention, tout n’est pas lié à ce que dit l’éducateur, mais même si on forme des joueurs pour le haut niveau, il convient de rester humains et compatissants, de garder une attention pour tous, et d’aider les jeunes à être dans la solution en cas de reproches.

4 Quel que soit le niveau de pratique, comment un éducateur peut-il déceler un mal-être chez un adolescent ? Les comportements sont souvent assez explicites. Il peut y avoir différentes possibilités : la joueuse ou le joueur se renferme, ne parle plus, n’échange plus avec ses coéquipiers, se montre plus agressif, de la mauvaise manière, comme pour décharger son mal-être. On peut aussi observer un absentéisme aux entraînements, des réponses inadaptées dans le jeu, ou même des blessures récurrentes. C’est pourquoi il est important de connaître ses joueurs pour être attentif à des changements d’attitudes.

5 Que faire dès lors ? La première étape, c’est de chercher à communiquer, en allant vers le concerné, qu’il sache que son coach est à l’écoute. Même s’il ne va peut-être pas s’ouvrir, ou alors pas tout de suite. L’éducateur peut aussi faire appel à une aide extérieure, grâce à un autre référent au club. Parfois bien sûr, il est inévitable d’avoir une conversation avec les parents pour mieux appréhender le contexte. ■

Propos recueillis par Valentin Deudon

QU’AURIEZ-VOUS FAIT À SA PLACE ?

Arsène Wenger

“Ça, ce n’est pas Arsenal !”

Le 1/8e de finale de cette Coupe de la Ligue anglaise 2012 opposant Reading à Arsenal reste considéré comme l’un des matchs les plus fous de toute l’histoire du football outre-manche. Retour sur cette rencontre au scénario improbable. Ce 30 octobre 2012, l’équipe du Reading FC accueille celle d’Arsenal en 1/8^{ème} de finale de la “Capital One Cup” (Coupe de la Ligue anglaise). Les Gunners se présentent dans un 4-3-3 pointe haute, tandis que les Royals déclinent leur traditionnel 4-4-2 à plat (voir schémas). Pour l’occasion, Arsène Wenger a décidé de faire souffler certains de ses cadres et de donner leur chance à quelques éléments en manque de temps de jeu. Une raison expliquant sans doute le début de match apathique des Londoniens. Battus dans l’engagement et approximatifs sur le plan technique, les partenaires de Laurent Koscielny se font littéralement marcher dessus. Et leurs adversaires ouvrent logiquement le score dès la 11e minute sur une erreur de marquage consécutive à un centre. Le déclic nécessaire pour les “Canonnières” ? Pas vraiment, puisque sept minutes plus tard, l’international français marque contre son camp à la suite d’un nouveau centre (2-0, 18e). La défense est aux abois et la fébrilité s’empare du tout jeune gardien des Gunners... qui smashe le ballon dans ses propres filets après une grossière faute de main (3-0, 20e). La bande à Wenger boit même le calice jusqu’à la lie par l’intermédiaire de Hunt qui crucifie une nouvelle fois le goalkeeper d’Arsenal d’une tête rageuse à la 36e minute. 4-0 pour les locaux. Les modestes joueurs de Reading donnent la leçon aux stars d’Arsenal !

Menés 4-0, les Gunners finissent par l’emporter 7-5 !

Sur le banc, le coach alsacien ne peut que constater les dégâts, alors que quelques supporters visiteurs accablés quittent déjà le stade. Ceux-là ne verront pas Theo Walcott réduire le score dans les ultimes secondes de la première période (4-1, 47e). Puis les rouges et blancs regagnent les vestiaires, tête basse. Surprise, au retour sur la pelouse et en dépit de la faillite collective du premier acte, Arsène Wenger reconduit les mêmes hommes au sein du même système de jeu ! Sans plus de réussite, puisque les Londoniens continuent de subir la loi de leurs adversaires. Le technicien tricolore attendra la 62e minute pour modifier son organisation avec les entrées conjuguées d’Olivier Giroud et de Thomas Eisfeld. Des remplacements qui changeront radicalement la donne puisque Arsenal finira par revenir à 4-4 à la fin du temps réglementaire, avant de l’emporter 7-5 au terme d’une prolongation complètement folle ! Mais comment ce retour incroyable a-t-il été rendu possible ?

Solution 1

Perdu pour perdu, Arsène Wenger a fait sortir les deux arrières latéraux et est passé en 2-4-4 en exigeant du bloc qu’il se positionne le plus haut possible.



ARSENAL

Réponse page suivante

Solution 2

Le coach tricolore a opté pour un très offensif 4-1-3-2 en associant Giroud et Chamakh en pointe.



READING

Solution 3

Le manager a simplement interverti son triangle au cœur du jeu en demeurant en 4-3-3, mais en passant d’une pointe haute à une pointe basse afin d’apporter davantage de soutien aux phases offensives.

QU'AURIEZ-VOUS FAIT À SA PLACE ?

Wenger a opté pour la 3^{ème} solution !



Que penser des deux autres solutions ?

1

2 défenseurs, 4 milieux et 4 attaquants. Pourquoi pas, après tout, lorsque le match devient fou. Toutefois, on peut douter de l'efficacité du repositionnement dans la durée (il restait plus de 30 minutes dans le temps réglementaire) puisque les Gunners se seraient retrouvés sur le reculoir dès lors qu'un joueur adverse aurait disposé du temps nécessaire pour adresser une passe derrière leur ligne des milieux de terrain. Avec pour probable conséquence de faire reculer le bloc à terme.

2

Passer d'un milieu de terrain pointe haute à un triangle pointe basse aurait parfaitement pu s'envisager. Cependant, l'option aurait certainement condamné la possibilité d'associer deux attaquants athlétiques dans l'axe. Ce qui, au regard des circonstances, était manifestement l'idée tactique directrice d'Arsène Wenger.

Un très offensif 4-1-3-2 en associant Giroud et Chamakh en pointe

Avec l'entrée d'Olivier Giroud, les Gunners se sont repositionnés en 4-1-3-2. L'association Giroud-Chamakh, deux attaquants athlétiques, bons de la tête et capables de tenir le ballon dos au jeu, dans les 30 mètres adverses, a immédiatement fait reculer le bloc adverse. Par ailleurs, la relation technique avec les éléments de côté (Eisfeld et Walcott) désormais plus proches s'est fluidifiée, et les paires ont pu combiner plus facilement. Sur corner, Giroud marque deux minutes après son entrée en jeu et Chamakh, transparent jusqu'alors, se montre comme libéré par la présence d'un deuxième point de fixation : il inscrit deux buts lors de la prolongation. Le reste appartient à l'histoire et à la magie du football (4-4 à la fin du temps réglementaire, 5-4 pour les Gunners, retour au score de Reading, puis les deux derniers buts d'Arsenal inscrits aux 120e et 123e minutes !).

Les grands entraîneurs se caractérisent bien souvent par leur aptitude à actionner les bons leviers psychologiques au moment adéquat

Un coup tactique payant pour le manager français, donc. Toutefois, en écoutant le témoignage des Londoniens à l'issue du match, il apparaît que la

part la plus prépondérante de ce retournement de situation s'explique prioritairement par les mots prononcés par Arsène Wenger à la pause. En voici un extrait, livré par Théo Walcott (3 buts et 3 passes décisives sur ce match) : "Ça, ce n'est pas Arsenal ! Ce ne peut pas être Arsenal, parce que lorsqu'on porte ce maillot, on se bat pour Arsenal!". Un speech court, direct et incisif jouant sur le sentiment d'appartenance des joueurs à une entité supérieure et qui a su remettre chacun d'entre eux face à leurs responsabilités. Une évidence relayée par Carl Jenkinson devant les caméras après la qualification : "Aujourd'hui, on a prouvé que nous étions de vrais joueurs d'Arsenal parce que nous n'avons pas abandonné". L'occasion également de minorer le mythe de l'entraîneur changeant le cours d'une rencontre sur un coup tactique magique en rappelant que le match appartient d'abord et avant tout aux acteurs sur le terrain. Et de préciser que les grands entraîneurs se caractérisent bien souvent par leur aptitude à actionner les bons leviers psychologiques au moment adéquat.



PHOTOS : KONSPORE

Rejoignez-nous sur Twitter

@VESTIAIRESMAG



Tous les jours, des infos sur le magazine et l'entraînement, des vidéos, des débats entre coaches, des jeux...



Retrouvez-nous aussi sur :
Facebook : Vestiaires Magazine
Instagram : @VestiairesMag





À Metz, des éducateurs sur tous les fronts

Au centre de formation du FC Metz, l'organisation mise en place depuis un peu plus de deux ans présente la particularité de proposer aux éducateurs un principe de **décloisonnement** qui leur confère des missions transversales variées, sortant ainsi de la vision traditionnelle "un entraîneur, une équipe". Le tout au bénéfice de l'évolution individuelle des jeunes. Et de l'esprit club. Explications.



Olivier Perrin

Depuis qu'il a été nommé "Directeur général des structures de Formation" du FC Metz à l'été 2018, c'est peu dire qu'Olivier Perrin a progressivement bousculé les habitudes et plus généralement l'organisation des Grenats. "L'objectif prioritaire est de faire progresser le footballeur dans toutes ses dimensions car c'est l'amélioration du joueur qui doit amener l'amélioration de l'équipe", déclare d'emblée le technicien originaire des Vosges voisines. Jusqu'ici rien de bien nouveau. Sauf que ce postulat de départ passe par une réalité de travail assez singulière : "Chaque garçon dispose d'un programme individualisé qu'il doit s'accaparer. La logique d'équipe et de préparation du match du week-end ne débute véritablement que le jeudi soir. Les jeunes sont répartis la semaine en deux groupes, Elite et Espoir, mais ils sont sans cesse déstructurés pour des séances ou des cycles de travail spécifiques".

"On sort de notre zone de confort"

Sylvain Marchal, Responsable du groupe Espoirs, l'ancien défenseur central remplit également plusieurs missions annexes, comme tous les autres éducateurs au sein du staff de la structure.

Quelles sont vos missions à la formation messine ?

Je suis responsable du groupe Espoirs, qui rassemble des joueurs U16 et U17. Je chapeaute par conséquent les deux équipes de compétition

U18 RI et U17 Nationaux, et je coache ces derniers le week-end. Comme missions transversales, je m'occupe du spécifique défenseurs, des U16 aux U20, avec une séance ou demi-séance de travail au poste tous ensemble, chaque semaine. Je gère aussi les blocs de travail individualisés pied faible et les coups de pied arrêtés. Enfin, comme tous les éducateurs du centre, j'ai en charge la relation avec un des clubs partenaires et m'occupe du suivi spécifique de quatre joueurs, en termes d'écoute et d'accompagnement de leur vie d'homme et de footballeur. Cela concerne des garçons que je n'ai pas en compétition le week-end.

Qu'apporte ce type de fonctionnement, d'après vous ?

On sort complètement d'une vision traditionnelle "un coach, une équipe", avec un entraîneur qui reste toute la semaine avec son groupe et qui décide de tout en vase clos. L'organisation en place implique, de fait, des séances avec des groupes restructurés en fonction des besoins de chacun.

Pour nous, ces séances se préparent et s'animent en commun, chaque jour avec des éducateurs différents. Cela génère une collaboration naturelle et beaucoup d'échanges. On sort de notre zone de confort, au bénéfice de la progression des jeunes.

Ils le ressentent ?

Oui, on s'aperçoit qu'ils se sentent tous considérés. Quand tu es U16 et que

le coach de la réserve te prend en séance pour un spécifique attaquant avec des garçons plus âgés, c'est valorisant et bénéfique en termes d'apprentissage. Et c'est très précieux pour l'esprit club. Cette façon de faire permet aussi à nous, formateurs, de porter un regard toujours renouvelé sur les joueurs. On évite ainsi de les mettre trop vite dans des cases.

"C'EST COMME À L'ÉCOLE, LE GARÇON ENCHAÎNE DIFFÉRENTES MATIÈRES"

"Le joueur peut avoir trois éducateurs différents sur une même séance", précise Olivier Perrin. "En commençant par exemple avec moi sur la première touche, avant d'enchaîner avec le préparateur physique pour son développement athlétique, et de terminer avec son entraîneur de groupe, Elite ou Espoir, sur une partie technico-tactique."

"La logique d'équipe et de préparation du match du week-end ne débute véritablement que le jeudi soir"



Sylvain Marchal

À l'Ajax, mais aussi à Southampton

Dans le sud de l'Angleterre, au sein de la réputée école de formation des Saints de Southampton, le décloisonnement des éducateurs est aussi à l'ordre du jour depuis quelques années. A travers notamment des séances partagées, des feedbacks fréquents et une organisation propice aux interactions entre catégories. Une spécificité que nous avons repérée à l'occasion d'un reportage en immersion réalisé pour le dossier du N° 76 de VESTIAIRES (mai-juin 2017), dans lequel Radhi Jaidi, alors coach des U23, déclarait : "Entre éducateurs, on se suit, on se challenge, on essaye d'apprendre constamment les uns des autres. Il n'y a pas de hiérarchie, pas de statut particulier, on est tous ici au service de la performance du club".



En préformation, une amorce

"On peut encore aller plus loin !". A deux reprises durant la conversation, Olivier Perrin, directeur général des structures de formation au FC Metz, a fait part de sa volonté de continuer à innover dans ses choix. La question se pose dès lors pour l'organisation de l'entité préformation du club grenat. "C'est un peu différent, on est ici dans une logique plus traditionnelle une génération, un coach", précise Bertrand Antoine, éducateur du groupe Espoirs à la formation et ancien responsable U15. "Les groupes de travail rassemblent cependant deux générations, U14 et U15 par exemple. De plus, en préfo, dont le responsable technique est José Pinot, on voit une véritable amorce de l'esprit de travail insufflé à la formation. C'est la même philosophie de partage, les échanges sont nombreux entre éducateurs". Avec notamment certaines activités transversales proposées à tous les âges, comme le Cogitraining (voir VESTIAIRES N° 68) ou le futsal (dont le responsable est Laurent Agouazi). Et parmi les idées neuves pour "aller plus loin" toujours, mais que la situation sanitaire a quelque peu bouleversé, un rendez-vous destiné à la formation de cadres, en interne, a été mis en place. Une demi-journée hebdomadaire réunissant à la fois les techniciens de la formation et de la préformation, chacun présentant à tour de rôle un sujet spécifique à ses collègues.

C'est comme à l'école en fait, le garçon enchaîne différentes matières. Ce n'est pas une révolution en soi, nous sommes concentrés sur l'individu". A noter que le travail au poste ou les blocs spécifiques dépassent la logique de générations, comme cela se pratique également au sein du centre de formation de l'Ajax Amsterdam ou de Southampton FC (voir par ailleurs).

"TOUS LES ÉDUCATEURS SONT AMENÉS À TRAVAILLER ENSEMBLE"

Les joueurs se retrouvent ainsi très régulièrement sur le terrain avec plus jeunes et plus âgés qu'eux, ce qui est "très intéressant pour l'identité club", précise celui qui était auparavant responsable de l'académie partenaire Génération Foot à Dakar, partenaire de l'écurie lorraine. Autre conséquence donc, les jeunes pensionnaires sont confrontés toute la semaine à plusieurs éducateurs, plusieurs voix, plusieurs approches, plusieurs sensibilités... Le rôle des coachs justement, une dimension du projet qui donne à réfléchir. Car leurs missions s'avèrent riches, variées, et dépassent le cadre strict de la gestion d'une équipe. A Metz, l'éducateur est d'abord considéré comme un membre du staff dédié à la formation des joueurs (voir en encadré). "Le fait de travailler en transversalité fait que le coach est identifié à l'intérieur du club

par les joueurs et ses collègues comme un acteur à part entière de l'action de formation des Grenats, et pas uniquement comme l'entraîneur des 18 Ligue ou des 17 Nationaux. Tous les éducateurs sont importants quelle que soit l'équipe qu'ils encadrent, et ils sont, de fait, amenés à travailler ensemble", dixit Olivier Perrin. Un décloisonnement qui favorise le partage et l'échange, valeurs socles selon le patron de la formation messine : "Ça crée une émulation permanente. Ce n'est pas toujours évident de travailler constamment sous le regard des autres, mais j'estime qu'un éducateur doit savoir s'ouvrir, être à l'écoute, se remettre en question. Je suis persuadé que ce type de fonctionnement rend tout le monde meilleur". ■

Valentin Deudon

"Le coach est identifié à l'intérieur du club comme un acteur à part entière de l'action de formation, et pas uniquement comme l'entraîneur des U17 ou U18"

La lecture préférée des éducateurs

VESTIAIRES



A chaque sortie, 2 mois de lecture utile et de conseils pratiques pour vous aider et vous accompagner dans votre mission d'encadrement

Partenaire de la FFF



Une ressource riche et instructive



Thierry Guillou
SM Caen



La lecture de référence pour les techniciens

Christian Gourcuff
FC Nantes

Une mine de bons conseils



Frédéric Maytraud
FC Groslay



Un complément idéal à la formation

Philippe Breaud
Pôle France féminin

Nourrir ma réflexion sur le jeu et l'entraînement



Antoine Pielack
AFC Compiègne



WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM

Pourquoi les sorties au poing se font-elles plus rares ?

Il fut un temps où Bernard Lama faisait figure d'exception en captant la majeure partie des ballons joués dans sa surface, tandis que la plupart des portiers assuraient le coup en **boxant le ballon**. La tendance semble s'être inversée. Tentative d'explication.

Depuis les années quatre-vingt-dix, le rôle du gardien de but n'a cessé d'évoluer en même temps que les lois du jeu ont changé (principalement la règle sur les passes en retrait et les 6 mètres). D'autres adaptations au poste se sont faites plus "naturellement." C'est le cas par exemple des "sorties au poing", très largement répandues par le passé et qu'on ne voit presque plus sur nos terrains. Pourquoi? Certains avancent la qualité des ballons, moins flottants qu'il y a quinze ou vingt ans. Soit! Christian Puxel, expert de l'entraînement du gardien de but et directeur l'académie GBH, évoque plutôt l'évolution de la taille moyenne des footballeurs, dont les portiers ont suivi logiquement la courbe: "Le gardien de Ligue 1 et Ligue 2 mesure cette saison en moyenne 1m87, soit quatre centimètres de plus en moins de dix ans! Sur la scène internationale, la norme grimpe à 1m93...". Un gabarit qui en impose davantage dans la surface de réparation et qui permet non seulement de lutter face aux armoires à glace adverses, mais aussi d'aller chercher plus facilement des ballons qui, une ou deux décennies plus tôt, aurait été boxés.

DES GARDIENS PLUS GRANDS, AVEC UNE MEILLEURE MAÎTRISE DU DOMAINE AÉRIEN

Car "grand" gardien rime aussi avec "grande" envergure, mais plus avec "lourdeur de déplacement", comme le souligne Christophe Lollichon (Chelsea): "Être grand ne suffit pas. Il faut aussi savoir faire preuve d'explosivité, d'une bonne qualité d'appui, et d'un gainage de tout premier plan. Des qualités que l'on observe aujourd'hui au haut niveau." D'où une meilleure maîtrise dans le domaine aérien, même si d'autres critères entrent en ligne de compte, indépendamment de la taille: lecture du jeu, des trajectoires, prise de décision, détente, courage et bien sûr prise de balle. Et le dégagement au poing, alors? S'il est abordé, le geste ne semble pas travaillé spécifiquement dans les années de formation, car considéré en quelque sorte comme le parent pauvre de la palette technique du gardien de but. Ce que confirme Christophe Revel (Olympique Lyonnais), qui travaille pourtant au quotidien avec Anthony Lopes (1m84), plutôt adepte de ce type d'intervention

À une ou deux mains ?

Pour devancer un attaquant, le gardien peut être tenté, certes, d'allonger le bras pour boxer le ballon d'une main. Mais l'utilisation des deux poings - si la situation l'autorise - permet d'augmenter la surface de contact et donc la réussite du geste. L'autre avantage est qu'une simple "mise en opposition" du ballon suffit, quand la sortie à un seul poing réclame de "porter un coup" et nécessite une précision supérieure. Dans les deux cas, le gardien devra veiller si possible à renvoyer un ballon "bombé", théoriquement, de là où il vient, sans pour autant le remettre dans les pieds du frappeur initial.

"S'exercer contre un mur pour apprendre à utiliser toutes les surfaces du poing"

Si la sortie au poing n'est pas un geste technique à travailler en priorité, on l'a vu, il peut être utile malgré tout de l'exercer de temps en temps à l'entraînement. Comment? Christophe Lollichon nous donne quelques pistes: "Demandez à votre gardien de se mettre face à un mur et de renvoyer le ballon avec le poing, en variant la distance. Cela permet de solliciter toutes les parties du poing, mais oblige aussi également le portier à maintenir la bonne position. Au début, vous verrez, c'est une catastrophe! Puis petit à petit, il y aura davantage de maîtrise. A un certain niveau, le gardien est capable d'enchaîner 15 à 20 répétitions à haute intensité! Bref, il s'agit d'un travail relativement intéressant dans la recherche de la bonne surface du poing à utiliser. Avec un potentiel transfert de confiance sur le terrain." L'entraîneur spécifique des Blues évoque aussi la possibilité de reproduire ce geste consécutivement à des centres, "mais à condition d'avoir de la pression pour retrouver les conditions dans lesquelles le gardien opte pour ce type de dégagement en match." Une pression qui peut être exercée par des adversaires "actifs" (les autres gardiens dans le cadre d'un spécifique, par exemple) et/ou "passifs" (mannequins). "Lorsque le geste est maîtrisé, on peut complexifier en ajoutant des cibles ou des indications de couleurs afin d'inciter le gardien à prendre l'information au préalable et à renvoyer la balle dans une zone en particulier."



en "dernier recours. Car dégager au poing est à utiliser uniquement en situation d'urgence, lorsque la densité de joueurs autour du ballon ne permet pas, par exemple, de le capter sans risquer de le relâcher après avoir été bousculé dans les airs."

UN GESTE DE DERNIER RECOURS POUR UNE SITUATION D'URGENCE

Une situation d'urgence qui peut arriver aussi en compensation d'une erreur initiale de placement du gardien, de déplacement ou de prise d'appui, rendant impossible la captation et obligeant à "dégager en catastrophe." Il y a aussi ce cas de figure où le portier, à proximité de la ligne des 16m50, sort au devant de l'attaquant mais en étant contraint de boxer le ballon pour ne pas l'avoir entre les mains hors de la surface. Bref, on pare ici au plus pressé, tandis que "la priorité reste un ballon maîtrisé, sécurisé, qui coupe l'action adverse et offre l'opportunité d'une relance dans la foulée", poursuit le technicien. Au fil des ans, l'intention de jeu du gardien de but a évolué, de même que sa vocation dans le onze aligné sur le rectangle vert. Il n'est plus seulement le dernier rempart, qui "renvoie" la balle au risque de la remettre dans les pieds de l'adversaire et de subir un nouvel assaut. Il est considéré désormais comme le premier relanceur, capable d'orienter ses troupes dans la seconde pour mieux attaquer ou contre-attaquer. ■

Judicaël Bissardon

"La priorité reste un ballon maîtrisé, sécurisé, qui coupe l'action adverse et offre l'opportunité d'une relance dans la foulée"



Sucy regarde à nouveau sa jeunesse

Comment maintenir la compétitivité de l'équipe fanion (R1) lorsque toutes les formations du club évoluent à un niveau départemental, exceptés les U20 (R3) ? Voilà la **difficile équation** que doit résoudre le Sucy FC (94) depuis quelques années.

Dans leur quête de résultats en seniors, la tendance veut généralement que les clubs attirent des éléments venant de l'extérieur afin de renforcer la compétitivité du groupe. Si le Sucy FC n'échappe pas totalement à la règle, l'écurie francilienne dirigée par l'ancien footballeur Christian Lempereur - passé notamment par le Stade Français (D2) - met un point d'honneur à s'appuyer également sur les joueurs du crû. Surtout depuis l'arrivée du coach Michel Milojevic (ancien joueur de Brest, Sochaux, Bordeaux et Créteil notamment), il y a deux ans, à la tête d'une formation engagée en R1. Une politique assumée, forte et quelque peu singulière si l'on considère qu'aucune des équipes, des U14 aux U18, n'évo- lue au-delà de la D2 départementale.

Seuls les U20 (R3) ont atteint le niveau régional, tandis que la réserve culmine en D1. *"Nous voulons donner leur chance aux jeunes du club, mais le fossé en termes de niveau de pratique avec les seniors 1 reste effectivement important"*, confirme le technicien. *"Cela prend du temps."* Et pour y parvenir, le coach a choisi notamment d'instaurer une règle: intégrer chaque semaine (le lundi et le mercredi) les trois meilleurs U20 du week-end dans le groupe fanion. *"Il faut se montrer patient et je suis obligé de beaucoup intervenir durant la séance, techniquement ou tactiquement. Mais la plus grande marche pour ces jeunes est surtout d'ordre physique. L'impact et le rythme ne sont pas du tout les mêmes. Je tente donc de les rassurer, de leur enlever un maximum d'appréhension."*

"INTÉGRER CHAQUE SEMAINE LES TROIS MEILLEURS U20 DU WEEK-END DANS LE GROUPE 1"

Afin de leur permettre de se faire la main, le coach intègre d'abord les "promus", lorsque cela est possible, dans des matches de coupe départementale. Un moyen de les aider à franchir les pallier progressivement. Toujours est-il que cette politique visant à donner leur chance aux jeunes profite directement à cette catégorie U20, en même temps qu'elle accrédite le discours du Sucy FC. *"Un jeune qui a du potentiel mais à qui on ne donne pas une lueur d'espoir avec les seniors, il va s'en aller"*, souligne Michel Milojevic. *"Notre volonté est de montrer à tous qu'évoluer en équipe fanion est possible. Je ne regarde pas l'âge."* Un désir d'attractivité qui n'est pas de trop pour ce club de 700 licenciés dont l'une des préoccupations en 2021 sera de repeupler son école de foot après un déménagement de stade - aujourd'hui excentré - qui a eu pour effet de décourager un certain nombre de parents. Mais le président Lempereur n'est pas à cours d'arguments: *"Nous travaillons sur un projet sur 5 ans, qui comprend la montée de nos équipes de jeunes, le rapprochement avec le milieu scolaire, ainsi que la montée en compétences de nos éducateurs (18 pour 300 enfants en école de foot, ndlr) via la formation."* De quoi nourrir un vivier à même d'alimenter à terme l'équipe première! ■

Judicaël Bissardon



PAR-
TA-
GER



Tennis-ballon "au sol"

Jeu de base et variantes

Parce que nos lecteurs l'ont adoré, à en juger par les nombreux messages postés sur les réseaux sociaux, nous avons donc choisi de revenir sur le tennis-ballon "au sol" observé lors de notre visite au centre de formation du Milan AC, il y a 18 mois, et de vous proposer quelques variantes.

Petit rappel des règles: l'objectif consiste à marquer un point, à l'image de ce qu'il se passe dans un match de volley. Sauf que ce tennis-ballon se joue "au sol" et que la balle ne doit jamais passer au-dessus de la rubalise faisant office de filet. Une nuance d'une simplicité enfantine mais qui induit un nombre considérable de touches/prises de balles, de passes, de remises et déviations en un minimum de temps! Le tout dans un esprit ludique permettant d'associer travail technique sous une forme globale et plaisir du jeu. Rappel des consignes de base (**schéma 1**): Sur un terrain d'environ 12x6m divisé en 2 camps séparés par une rubalise à environ 40 cm du sol (à aménager en fonction du niveau et de la catégorie), 2 équipes de 3 joueurs s'opposent (à adapter également). Obligation d'effectuer au moins 1 échange entre 2 partenaires et 2 passes maximum avant de renvoyer le ballon dans le camp adverse (de multiples variantes sont envisageables comme celle obligeant les 3 joueurs à toucher la balle). La seule réserve que l'on peut émettre au sujet de ce tennis-ballon est que, pris par l'enjeu, les joueurs en viennent assez rapidement parfois à adresser de véritables missiles pour finir le point. Avec pour conséquence une déperdition de la quantité et de la qualité des échanges. Vestiaires vous propose donc quelques variantes visant à contourner le problème et retrouver un nombre de passes et de remises plus en phase avec les objectifs inhérents au travail technique. ■ *Olivier Goutard*

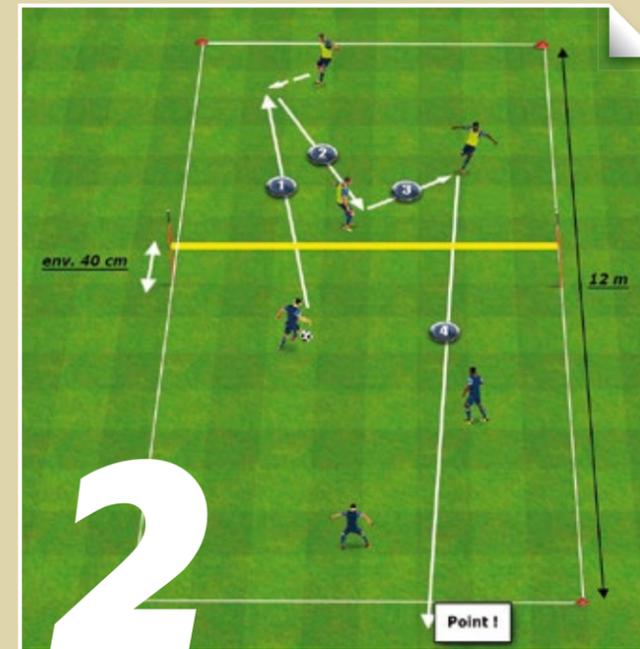
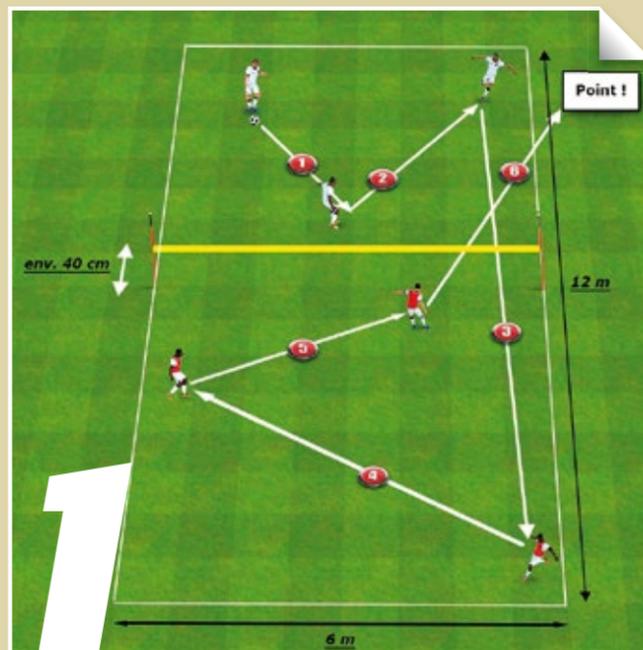


Schéma 2 VARIANTE 1

Le point n'est valide qu'à partir du moment où le ballon franchit la ligne de fond de court (entre les coupelles rouges). Ce qui aura pour effet de prolonger la durée des points et de favoriser les répétitions.

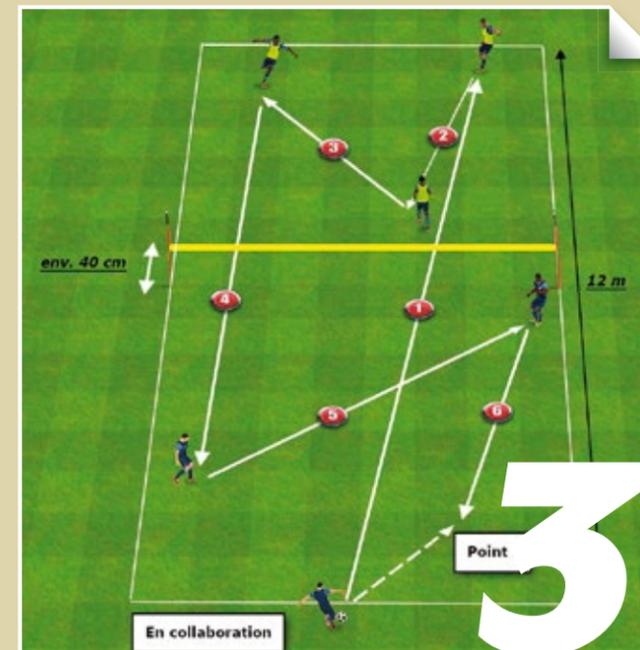
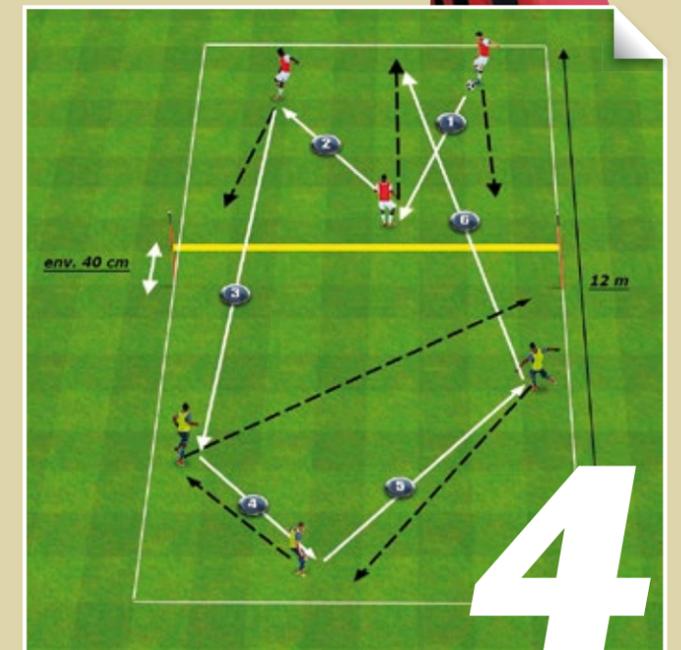


Schéma 3 VARIANTE 2

Cette variante consiste à privilégier une notion d'association entre les joueurs partageant le même terrain et de s'opposer non pas au camp adverse mais aux équipes présentes sur les autres "chantiers". L'objectif: effectuer plus d'allers-retours. Deux possibilités pour compter les points: soit le coach est assisté d'adjoints qui vont recenser les allers-retours, soit le joueur ayant effectué le service comptabilise à haute voix à chaque fois que les 6 partenaires du même terrain sont parvenus à s'échanger le ballon.

Schéma 4 VARIANTE 3

Sous forme d'opposition ou de coopération, cette variante exige de la part des joueurs qu'ils intervertissent leurs places à chaque fois qu'ils effectuent une passe à un partenaire ou qu'ils transmettent le ballon dans le camp d'en face. Une consigne favorisant l'acquisition ou le renforcement du principe "je donne, je me déplace".



Albert Cartier

“Empiler les attaquants peut s'avérer contre-productif, voire inoffensif”



Est-ce que multiplier les attaquants fait forcément de vous une équipe plus offensive? Albert Cartier, l'ancien entraîneur du FC Metz, de Sochaux ou du Gazélec Ajaccio, nous donne son avis sur cette question complexe, toujours source de débats.

Selon vous, une équipe débutant en 4-2-4, par exemple, est-elle forcément plus offensive qu'une autre alignant un schéma en 4-5-1?

Pour moi, ce qui détermine la vocation offensive d'une équipe, c'est avant tout le nombre de joueurs positionnés devant le porteur. Lorsqu'on récupère la balle, combien vont prendre les espaces et solliciter des passes, des situations?

La manière de jouer sans ballon...

Oui, un peu à l'image du jeu allemand, qui est une référence en la matière. Vous avez beau évoluer en 4-3-3, si vos gars sont dos au but ou viennent décrocher à la hauteur du milieu pour ensuite se retourner, vous ne serez pas “offensifs.”

Ce n'est donc pas une question de système?

Non, c'est clairement l'animation, l'envie et l'état

d'esprit qui vont faire de vous une équipe qui va de l'avant ou pas. Lorsque le joueur voit un partenaire, il faut que ce dernier soit en mouvement, qu'il recherche les espaces, en crée, bref tout ce qui génère de l'incertitude et permet à une équipe de s'imposer à l'adversaire, donc d'attaquer.

Dans ce cas, comment expliquer que la plupart des coaches font entrer un joueur offensif lorsque le score leur est défavorable?

Vous avez raison de le souligner mais il y a, je pense, deux hypothèses à ça. La première tient au “va-tout.” Il reste dix minutes et l'on se dit inévitablement qu'en amenant un attaquant supplémentaire, en passant en 3-5-2 avec des excentrés offensifs, par exemple, lesquels vont occuper des positions beaucoup plus hautes sur le terrain et être moins concernés par la transition défensive, on a plus de chances de marquer. Cela m'est arrivé de le faire.

Et ça fonctionne?

Pas toujours (sourires). D'ailleurs, empiler les attaquants peut s'avérer contre-productif, voire inoffensif.

Pourquoi?

Parce que le fait de se retrouver avec beaucoup d'éléments aux avant-postes peut avoir pour conséquence de se voir multiplier les mêmes appels, les mêmes courses. Certains, au profil similaire, vont se marcher dessus. Je pense notamment à deux attaquants forts dans les airs et dans le jeu dos au but. Ce qui va nuire à l'animation offensive.

Comment contourner ce problème?

Sans doute en préparant votre groupe durant la semaine. Bien expliquer à chacun son rôle s'il entre en fin de match dans un tel contexte.

Et la deuxième hypothèse?

Le regard extérieur! Les spectateurs, les journalistes, le président... Tout entraîneur s'est déjà dit à moment ou un autre: “Je fais entrer un attaquant en plus, comme ça, au moins, personne ne pourra me le reprocher”. Quand on perd, tout le stade se demande: “Mais qu'est-ce qu'il attend pour ajouter du poids devant, de la vitesse?”. Cela peut peser sur les décisions.

En théorie, faire entrer des joueurs à vocation défensive peut-il être viable dans la volonté de remonter au score?

Bien sûr! Parfois, un seul joueur peut rééquilibrer toute votre équipe. Par exemple, le milieu défensif que vous faites rentrer peut tout à fait libérer les excentrés qui étaient jusque-là sur le reculoir. Ce faisant, ils vont pouvoir exprimer davantage leur créativité et se montrer plus dangereux.

Une équipe peut donc tout à fait se montrer “offensive” en s'organisant en 5-4-1...

C'est quoi être plus offensif? C'est avoir plus de possession ou se créer plus d'occasions? Personnellement, mon objectif avant chaque match, c'est de tirer plus que l'adversaire. Mon équipe peut difficilement gagner en se procurant une seule occasion en 90 minutes. Et puis je veux de l'émotion, du spectacle. S'il n'y en a pas avec la victoire, je ne suis pas totalement

satisfait. Alors oui, en 5-4-1, tout est possible. Si votre milieu apporte rapidement son soutien à l'attaquant, si vous faites vite tourner le ballon, si vous faites le maximum de passes vers l'avant... Si le joueur a besoin de 3 secondes et 5 touches pour transmettre à un partenaire plus haut qu'eux, c'est terminé. En une ou deux touches, ils doivent pouvoir avoir un attaquant. C'est d'ailleurs pour ça que le PSG de l'époque avait mis Daniel Bravo, un joueur plutôt créatif, juste devant la défense. Ça fonctionnait très bien. Je pense que c'est cette projection qui est la plus importante. Et la faculté à ne pas perdre le temps d'avance gagné sur l'adversaire. Je le répète souvent à mes joueurs.

Plus que le système, c'est donc l'animation ainsi que le profil des joueurs qui font d'une équipe une formation “à vocation offensive”?

Complètement. Il n'y a pas qu'une seule façon d'attaquer. Prenez l'équipe de France, au Mondial 2018. Un 4-2-3-1 avec Matuidi côté gauche ou Mbappé, ce n'est pas pareil. Mbappé va rentrer dans les zones de finition ou prendre le couloir grâce à sa vitesse alors que Matuidi va venir dans le cœur du jeu pour ouvrir le côté et permettre au latéral de monter et centrer. Pourtant, dans les deux cas, votre équipe pourra être tout aussi offensive. Mais différemment. C'est là que la prise en compte de l'adversaire s'avère également intéressante, pour ne pas dire décisive. ■

Propos recueillis par Macky Diong

“C'est quoi être plus offensif? C'est avoir plus de possession ou se créer plus d'occasions? (...) Ce qui détermine la vocation offensive d'une équipe, c'est avant tout le nombre de joueurs positionnés devant le porteur”





Intégration du spécifique gardien dans le jeu

“Autrefois qualifié de dernier rempart, le gardien de but doit désormais endosser le rôle de premier relanceur. Mais pour cela encore faut-il intégrer cette dimension collective dans la conception même de la séance, c’est-à-dire pensée avec l’ensemble de l’effectif.” En quelques mots, Claude Michel, alias **Coco Michel**, le directeur du Pôle Espoirs Masculin de Ploufragan, explique l’historique et l’intention de la séance présentée ci-après. Une session à laquelle Sébastien Jaffré, adjoint et référent gardien de la Ligue de Bretagne, a apporté toute son expertise spécifique.

1 MISE EN TRAIN (15')

ORGANISATION

Dans un espace de 20x33m, 3 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens dont 1 dans la grande cage (possibilité de mettre une cage mobile en face).

OBJECTIF

Travail des relances et du jeu au pied des gardiens de but

/ Trouver les passes axiales qui cassent les lignes.

BUT

Faire un maximum d’allers-retours entre les gardiens (= 1 point).

DÉROULEMENT/ CONSIGNES

On joue à 2 équipes contre 1 et à 2 touches de balle. Jeu au sol obligatoire. Les gardiens sont inattaquables. Ici, les

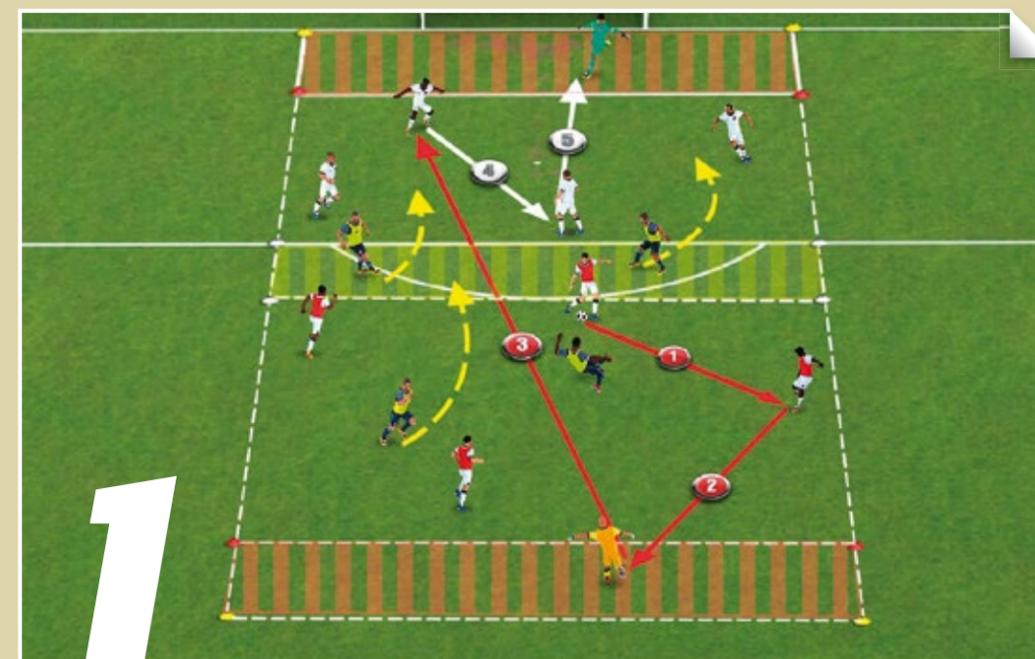
blancs et les rouges sont en conservation contre les jaunes qui doivent récupérer le ballon à 2 contre 4 dans la moitié de terrain où se situe le ballon, tandis que les 2 autres sont en barrage dans la zone médiane et cherchent à intercepter les passes d’un camp à l’autre. Le rôle des binômes jaunes change lorsque le ballon change de camp. Si les jaunes récupèrent (dans

les pieds des rouges par exemple), ils transmettent la balle aux blancs avec lesquels ils sont désormais “attaquants”. Les rouges, eux, deviennent “défenseurs” (2 dans la moitié de terrain où se situe le ballon, 2 dans la zone médiane), etc.

ÉVOLUTIONS

■ Si le gardien trouve une passe au sol directement dans le camp opposé =

Claude Michel



5 pompes pour l’équipe adverse. Si erreur sur du gardien = 5 pompes pour lui.

■ Les gardiens restent attaquant mais peuvent jouer long sur le gardien à l’opposé qui devra alors remettre en 1 seule touche à la réception.

■ Modifier le nombre de touches de balle autorisées dans la conservation.

VEILLER À

Se donner du temps / Voir avant de recevoir / Communication avec les partenaires / Masquer ses intentions de jeu.

2 EXERCICE TECHNIQUE SPÉCIFIQUE (15')

ORGANISATION

8 attaquants positionnés en dehors de la surface de réparation et 2 gardiens qui jouent à tour de rôle.

OBJECTIF

Fermeture d’angle / Plongéons.

BUT

Ne pas anticiper et intervenir sur le côté ouvert. Pour les attaquants : Marquer.

DÉROULEMENT/ CONSIGNES

Le joueur de la première colonne met son ballon en mouvement et transmet à un partenaire situé dans la deuxième colonne. Ce dernier doit frapper de différentes manières (prises de balle + frappes croisées coup du pied ; prises de balle + frappes de balle enroulées ; en 1 touche de balle ; tir intérieur du pied “à la Thierry Henry” ; tirs libres).

3 SITUATION GESTION DE LA PROFONDEUR (15')

ORGANISATION

Sur une moitié de terrain, 3 attaquants contre 2 défenseurs et 1 gardien (3 autres attaquants et 2 autres défenseurs en attente). L'espace de jeu allant des 16m50 à la ligne médiane est divisé en 2 parties : d'un côté les défenseurs, de l'autre 2 attaquants positionnés quelques

mètres derrière 2 cerceaux de couleur + 1 passeur situé dans le rond central.

OBJECTIF

Gestion de la profondeur et travail de la relance.

BUT

Pour le gardien, ne pas encaisser de but, anticiper le jeu dans la profondeur et re-

lancer au plus vite dans l'une des deux grandes cages (1 ou 2 touches). Pour les défenseurs (jaunes sur le schéma), protéger leur but, récupérer le ballon et marquer dans un des deux mini-buts. Pour les attaquants (rouges sur le schéma) : marquer après une passe dans la profondeur.

DÉROULEMENT/ CONSIGNES

A la source, le passeur annonce une couleur (bleu ou jaune). Le défenseur concerné par la couleur doit aller mettre un pied dans le cerceau de la couleur annoncée avant de pouvoir défendre sur l'attaquant lancé dans le même temps dans la profondeur. Ballon aérien obligatoire !

“Il faut intégrer la dimension collective du rôle de gardien de but dans la conception même de la séance”

Les rouges ont alors 7 secondes pour marquer. Les jaunes, à la récupération, ont 5 secondes pour valider le contrat (marquer dans un mini-but pour les défenseurs ou but mobile pour le gardien).

ÉVOLUTIONS

- Possibilité de donner un ballon au sol.
- Source de ballons (départ) sur les côtés.
- Source du ballon à 30 mètres du but (départ) et possibilité pour le passeur de marquer directement en lobant le gardien (pour empêcher ce dernier de trop anticiper sur la passe en profondeur).

VEILLER À

Bonne lecture des trajectoires / Tonicité des appuis / Communication avec les défenseurs / Position haute au départ de l'action / Courses de repli et fermeture des angles.

4 DUELS 1 CONTRE 1 FACE À L'ATTAQUANT (16')

ORGANISATION

Sur un espace d'environ 20x33m avec 2 buts. 2 équipes de 6 joueurs réparties de part et d'autre du terrain, comme sur le schéma.

OBJECTIF

Travailler le duel de l'attaquant avec le gardien.

BUT

Pour le gardien, gérer et remporter le 1 contre 1. Pour les attaquants : marquer avant le retour du défenseur, lequel doit empêcher la frappe.

DÉROULEMENT/ CONSIGNES

A passe à B qui frappe au but et se retourne immédiatement pour revenir sur D qui a reçu un ballon de C (au moment de la frappe de B). D doit aller marquer en face à face avec le gardien (sous pression de C). Faire passer les joueurs des deux côtés. Au bout de 8 minutes, on inverse les rôles entre les attaquants et les défenseurs.

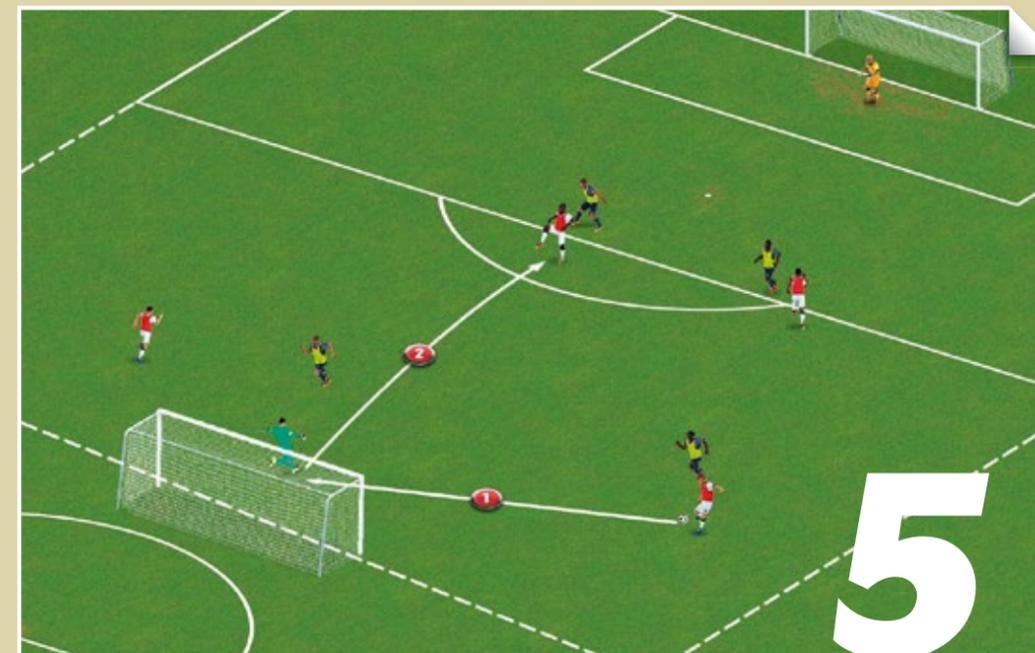
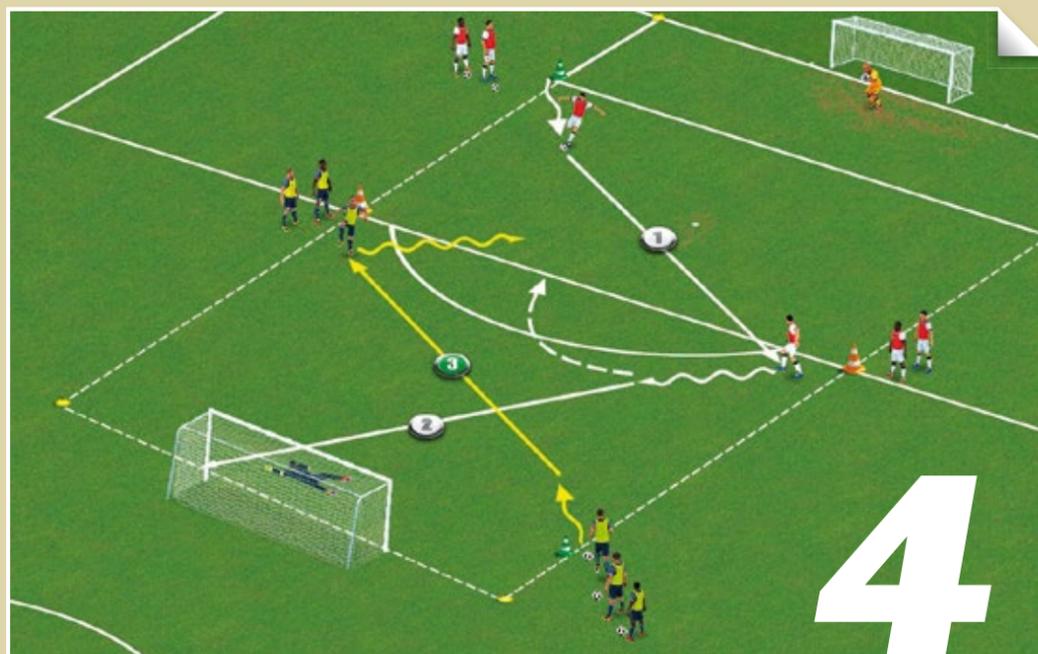
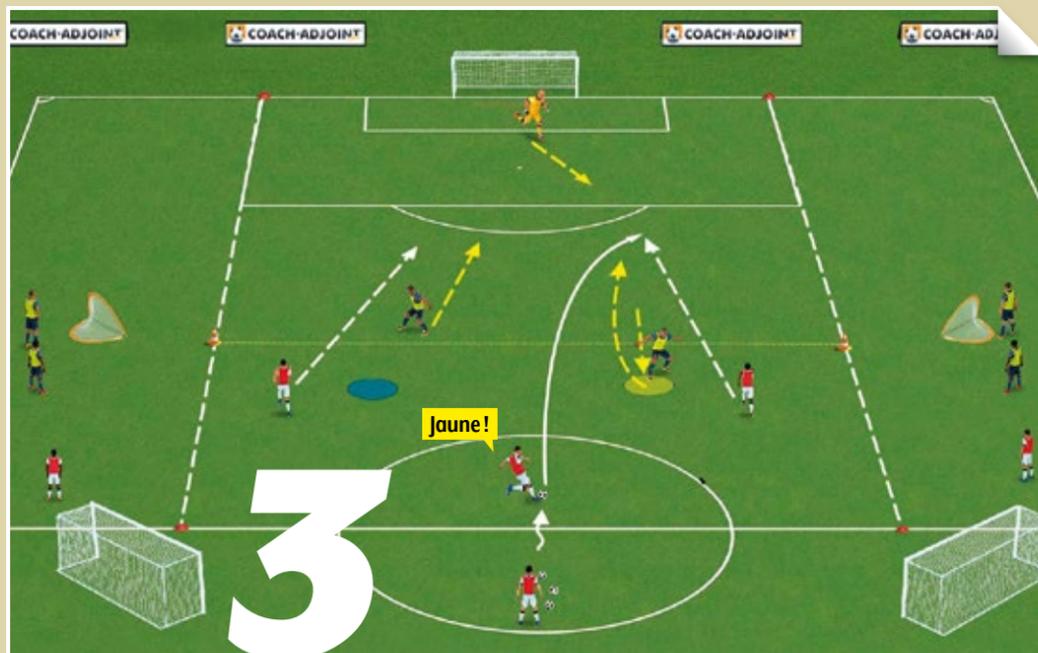
VEILLER À

Bonne lecture des trajectoires / Tonicité des appuis / Fermer l'angle / Rester debout le plus longtemps possible / Ne pas faire de faute.

5 JEU FINAL (15')

ORGANISATION

Sur une double surface de réparation, on joue à



5 contre 5 (1 gardien, 2 défenseurs, 2 attaquants).

OBJECTIF

Favoriser la passe axiale du gardien.

BUT

Remporter le match.

DÉROULEMENT/ CONSIGNES

Jeu libre, mais avec les contraintes suivantes.

■ **Séquence 1** : Le gardien en possession du ballon dans les 5m50 ainsi que le joueur positionné dans l'arc de cercle de la surface de réparation sont inattaquables.

■ **Séquence 2** : Idem, mais le joueur positionné dans l'arc de cercle de la surface de réparation est inattaquable seulement à partir de sa première touche.

■ **Séquence 3** : Tous les joueurs sont désormais attaquables, où qu'ils se trouvent, mais le but compte triple si le gardien a trouvé un joueur dans l'arc de cercle dans le courant de l'action.

VEILLER À

Voir avant de recevoir / Qualité des relances / Sensibiliser sur l'intérêt de la passe axiale qui casse des lignes / Communication avec les partenaires. ■

Centres de formation

Comment lutter contre l'absence de compétition ?



Directeur du centre de formation de l'ESTAC, Farès Bouzid nous explique comment le club aubois s'est organisé afin de limiter l'impact du manque de compétition sur le développement des jeunes joueurs.

Une petite dizaine de matchs officiels, voilà ce qu'ont eu à se mettre sous la dent les pensionnaires des centres de formation depuis mars 2020, entre deux confinements. Bien trop peu pour des garçons qui se nourrissent de la compétition pour entrevoir de grandes ambitions. *"Pour eux c'est difficile à accepter car ils ont l'impression que quelque chose leur manque. Beaucoup se bonifient en match, dans l'adversité. Là, du jour au lendemain, on le leur enlève"* souligne Farès Bouzid, le directeur de la formation de l'ESTAC. Et encore, le deuxième confinement fut différent du premier. *"Au mois de mars, tout est arrivé très vite, il nous a fallu faire preuve d'adaptabilité et de réactivité, particulièrement au niveau scolaire. A l'automne, ce fut moins compliqué à gérer, tout simplement parce que nous avons pu continuer à nous entraîner, nous permettant ainsi d'assurer une continuité pédagogique."* Question: avec cette fin d'exercice 2019-2020 tronquée, comment l'équipe technique a-t-elle procédé pour dresser le bilan sportif, individuel et collectif, et se projeter sur la saison suivante ?

"A LA MI-MARS, LES JOUEURS SONT PASSÉS DE 6 OU 7 SÉANCES PAR SEMAINE À 0"

"En ce qui concerne l'évaluation des joueurs, nous avons choisi de maintenir le calendrier qui était prévu, à savoir notamment les entretiens individuels réalisés à la mi-avril. En réalité, il nous a manqué un mois en termes de lecture et d'évaluation



"Obligés de se concentrer davantage sur le jeu que sur l'enjeu"

Directeur du Pôle Espoirs Garçons de Castelmaurou (Ligue Occitanie), David Marraud se veut plutôt rassurant et optimiste s'agissant de l'impact du manque de compétition sur ses jeunes pensionnaires.

"Au mois de mars, cela a causé un peu de tort en effet aux joueurs nés en 2005 pour rejoindre les centres de formation ou pour ceux que l'on n'a pas conservé et qui sont partis en section sportive. Mais pour le reste, nous avons déjà effectué plus de 90 séances depuis le début de la saison. Pendant les 4 mois d'interruption, nous avons effectué un gros travail d'accompagnement, à la fois sur le plan sportif et scolaire. À la reprise en septembre, le corps a fait marcher sa mémoire et tout est revenu très rapidement. Nous avons retrouvé des garçons très concentrés sur ce qui leur était demandé et heureux de pouvoir jouer à nouveau. Pour pallier l'absence de matchs officiels, nous avons organisé des oppositions dans les conditions de la compétition, sous l'œil des recruteurs de clubs pros. Certains ont ressenti un manque de ne plus pouvoir se sublimer sous les couleurs de leur club mais ce n'est pas un frein à cet âge-là. La formation du joueur et de l'individu priment, surtout lorsqu'ils ont 13 ou 14 ans. On évoque souvent "le jeu avant l'enjeu". Dans ce cas-là, cette citation prend tout son sens. Les enfants sont pleins de fraîcheur et peuvent se concentrer exclusivement sur le jeu pour ancrer les principes. Cela leur est bénéfique, d'autant plus qu'ils ne reçoivent pas d'infos différentes en club."

"Cet été, il nous a fallu repartir de zéro"

Entraîneur de l'US Ivry (N3), Mohamed Tazamoucht nous parle des conséquences pour son équipe et des difficultés rencontrées dans le contexte de la pandémie de Covid-19.

Quelle sont les plus grosses difficultés rencontrées depuis le début de la pandémie ? La première tient au fait d'être constamment dans le doute, de ne pas pouvoir se projeter. On s'entraîne sans savoir ce qui nous attend. Nous avons repris les séances début janvier mais cela peut s'arrêter si un couvre-feu généralisé à 18h est décrété (à l'heure où nous bouclons cette édition, cette mesure n'a pas été mise en place par le gouvernement, ndr). La seconde difficulté se situe au niveau sportif. En effet, l'arrêt des championnats la saison passée n'est pas été en notre faveur. Nous étions deuxièmes, sur une dynamique positive, mais nous n'avons pas pu accéder au niveau supérieur et de nombreux joueurs sont partis. Il a donc fallu repartir de zéro cet été et bâtir un nouvel effectif.

Votre groupe ressent-il une certaine lassitude aujourd'hui ? Les joueurs sont motivés et ont hâte de renouer avec la compétition. Ils ont fait ce qu'il fallait pour garder la forme malgré l'incertitude ambiante et le fait qu'on ne leur avait rien imposé. Ils avaient juste un programme d'entretien à disposition. Je marche à la confiance. Et puis on sent un vrai groupe avec un instinct fédérateur. Moi, en tant que coach, je suis assez détendu finalement car je ne maîtrise rien. Nous n'avons pas d'autres choix que d'accepter les règles.

Comment envisagez-vous la suite et la fin des compétitions ? Il est impossible de contenter tout le monde. Je suis plutôt partisan qu'une décision soit prise et que chacun la respecte. La meilleure solution serait d'aller au terme des championnats mais ce n'est pas envisageable. La moins pire serait de terminer les matchs aller et d'utiliser un système de "play-off - play down". Pour la coupe de France, j'ai été surpris par l'annonce de son

maintien et les conditions imposées, surtout 10 jours avant le match. L'intégrité physique des joueurs est-elle prise en compte ? Évidemment, si l'on n'a toujours pas repris au mois de mai, partons sur une saison blanche mais je le dis et je le répète, nous avons besoin de jouer, quels que soient les enjeux sportifs et financiers.



des garçons. Cependant, la grande majorité des pensionnaires du centre est là depuis plusieurs saisons, ce qui limite beaucoup les interrogations que l'on peut avoir." Pour le technicien troyen, la plus grosse difficulté a bel et bien résidé dans le fait de maintenir des séances d'entraînement. *"A la mi-mars, les joueurs sont passés de 6 ou 7 séances par semaine à 0... Nous avons néanmoins proposé du contenu individualisé et maintenu un lien social. Ma plus grande hantise était que l'on nous impose la même chose lors du deuxième confinement et que la progression et le développement des joueurs soient une nouvelle fois impactés."* Fort heureusement, les centres ont reçu l'autorisation de poursuivre leur action de formation, et l'équipe technique de l'ESTAC n'a pas manqué d'idées pour maintenir une certaine émulation au sein des groupes.



"COMMENT DÉVELOPPER L'ASPECT MENTAL SUR UNE APPROCHE DE PERFORMANCE SANS COMPÉTITION?"

"Comment éviter les manques chez les joueurs ? Comment développer l'aspect mental sur une approche de performance sans compétition ? Voici quelques questions auxquelles nous avons tenté de répondre." Refonte hebdomadaire des groupes d'entraînement en fonction du niveau de la semaine, oppositions intergénérationnelles, interventions des coaches de toutes les catégories pour casser la routine... Autant de solutions mises en place pour panser l'absence de matchs officiels*, permettre aux joueurs d'entretenir cette culture de la compétition et maintenir leur progression. Début janvier, la FFF a autorisé la tenue de matchs amicaux entre centres de formation. *"C'est la possibilité de retrouver de l'adversité, de disputer aussi un vrai match de football avec une envie et une énergie différentes de celles que l'on retrouve depuis le mois de novembre"*, se réjouit Farès Bouzid. *"C'est aussi un bon moyen de savoir où l'on se situe par rapport aux autres et d'évaluer la progression de chacun."* Avant, pourquoï pas, de retrouver enfin le chemin de la compétition officielle ? ■

Préformation et école de foot : "Pourra-t-on rattraper le retard?"

Farès Bouzid : *"La formation n'est pas ce qui m'inquiète le plus car l'entraînement permet de travailler sur les aspects technique, tactique, physique et mental. Ce qui n'est pas le cas de la préformation et de l'école de foot puisque les séances sont limitées. C'est plus à ce niveau-là qu'il ne faut pas que l'écart se creuse car on ne peut pas rattraper le temps perdu. Faire plus dans les mois qui viennent permettra-t-il de rattraper le retard ? Aujourd'hui, nous n'avons pas la réponse."*

Clément Charbonnet

La prise d'information ou "lecture du jeu"

Théorie et pratique

Essai. Que ce soit à la tête du Pôle Espoirs de Dijon, du centre de formation de l'Evian Thonon Gaillard, au sein des catégories de jeunes de l'Olympique Lyonnais ou bien encore avec les U17 du Nîmes Olympique depuis deux ans, Gilles Salou a toujours considéré la "prise d'informations" comme un axe essentiel du développement du footballeur. Un parti pris qui l'a incité à mener au fil des années une réflexion approfondie sur le sujet. Au point de la formaliser. Pour les lecteurs de *VESTIAIRES*, le technicien a accepté de partager une partie de ses travaux et analyses, à la fois théoriques et pratiques, afin d'en faire profiter le plus grand nombre.

Technique, tactique, physique, mental. Il y aurait tant à dire, à écrire, à propos des évolutions dont ont fait l'objet les méthodes d'entraînement au cours des dernières décennies!

Dans chacun des facteurs de la performance, les connaissances sans cesse renouvelées nous ont permis d'atteindre un niveau jamais égalé en matière de degré d'apprentissage et de préparation à la pratique du football à haut niveau. Aussi, que peut-on faire de plus - que nous n'avons pas déjà entrepris - pour améliorer encore l'action de formation de nos jeunes joueurs? Cette question, je me la suis souvent posée, comme beaucoup d'éducateurs, de formateurs. Elle m'obsède. Alors certes, le volet psychologique se révèle être une discipline suffisamment large pour qu'on y approfondisse encore de nouvelles notions. La gestion du stress, des émotions, le travail sur la confiance, etc. Le potentiel est là, indéniable, le chantier très vaste. Mais ma réflexion porte davantage sur ce qu'il reste encore à faire de manière spécifique, "sur le terrain." Et là, j'y vois principalement un domaine: celui relatif à l'intelligence contextuelle du joueur, en particulier sa capacité à lire le jeu, à prendre les informations (pour mieux les traiter ensuite) de la première à la dernière minute du match.

Chacun d'entre nous a connu un entraîneur qui lui disait, jadis, "lève la tête!". Désormais, on entend surtout "prends l'information". D'accord. Mais laquelle? Comment? Et pour quoi faire? Pourquoi sensibiliser le joueur sur la nécessité de prendre conscience de son environnement? Quelle progression peut-il en attendre? Et saura-t-il en tirer profit? Je vous invite dans les pages qui suivent à aborder le fruit de mes réflexions sur ce sujet. A découvrir ce vers quoi elles m'ont amené, jusqu'à me forger l'intime conviction que la prise d'informations (ou "lecture du jeu") demeure un champ relativement inexploré - ou seulement en surface - grâce auquel nous pouvons encore optimiser la performance.

UNE LECTURE PERMANENTE DES ÉLÉMENTS DU JEU

N'importe quel footballeur sait "lire le jeu" lorsqu'il est en possession du ballon (plus ou moins bien selon son niveau). C'est une chose qui a été acquise grâce aux nombreuses heures passées à pratiquer sur tout type de surface, grande ou réduite. Or, la "lecture du jeu" telle que je l'entends et qui m'intéresse ici est d'abord celle qui donne la capacité de s'informer constamment, à chaque instant du match durant lequel le joueur n'est pas "directement" concerné par l'action. C'est la capacité à lire de manière constante tout ce qui se trouve autour de soi, dans le périmètre du terrain. L'endroit où se situe le ballon bien sûr, mais aussi toutes les informations changeantes, dynamiques, que comporte le jeu: La position des partenaires et adversaires, leurs déplacements, les situations favorables pour pouvoir aller marquer ou empêcher ceux d'en face de le faire, etc. En d'autres termes, cette lecture permanente des éléments du jeu doit toujours rester effective, y compris pendant tout le temps que le joueur ne peut disputer individuellement le ballon, quelle que soit l'équipe qui en a la possession.

DES JOUEURS PAS IMPLIQUÉS DANS L'ACTION, CAR CROYANT NE PLUS L'ÊTRE

Comme je le disais plus haut, le joueur est en "lecture du jeu" lorsqu'il manie le cuir, car depuis ses premiers pas de footballeur il le regarde, le fixe et le suit du regard, courant après, marchant, trotinant en attendant de le recevoir et ainsi pouvant ressentir à nouveau le plaisir de "jouer." Seulement voilà, pendant tout ce laps de temps, il n'appréhende pas ce qui se passe autour de lui (partenaires, adversaires, espaces ouvertes, fermés...). La seule information qu'il connaît et qu'il maîtrise



Par
Gilles Salou
Entraîneur des U17 nationaux
du Nîmes Olympique

Initiation

TRAVAIL TECHNIQUE DES CONTRÔLES ORIENTÉS AVEC PRISE D'INFO

Organisation - Règles - Consignes

4 jalons ou quilles de couleurs différentes + 4 à 6 joueurs avec des chasubles de couleurs différentes. **A** annonce une couleur de coupelle à **E** qui doit effectuer un contrôle orienté vers le jalon de couleur correspondant. Après sa passe, **A** va au milieu en s'informant des couleurs, puis fixe du regard un joueur qui lui transmet tout en lui annonçant une couleur vers laquelle il va orienter sa prise de balle, etc.

Variante

Annoncer les couleurs des chasubles des joueurs (qui ne sont jamais à la même place contrairement aux jalons de couleur).

Remarque coaching

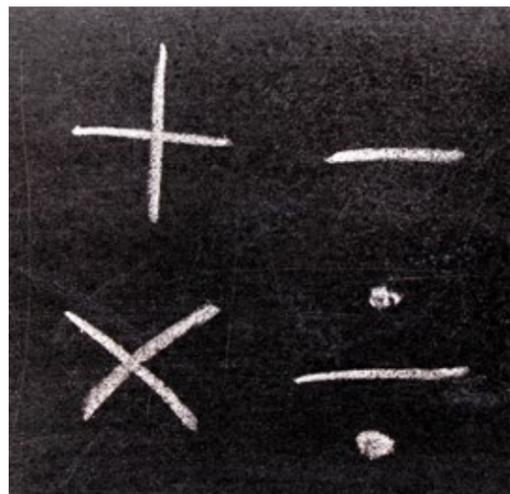
Dès que l'exercice est assimilé, l'accent sera porté sur l'intensité (annoncer la couleur dès que le joueur effectue la passe et commence sa course vers le milieu). Tout le monde doit être concerné, soit en étant le destinataire potentiel de la passe, soit en allant au milieu. A la sortie du contrôle orienté, maîtriser la balle sur l'appui suivant et changer le rythme de course. L'attention et les "feed back" du coach seront portés sur l'exigence mis par les joueurs dans la prise des informations et l'exécution technique qui en découle.

depuis toujours est la position du ballon. Son intelligence de jeu se résume à cela, à si peu en somme... Ce qui ne va pas l'empêcher à terme de développer ses qualités de footballeur. Mais "seulement" celles-ci, alors qu'un champ de compétences plus vaste s'offre potentiellement à lui. Il ne le sait pas encore. Pas vraiment. Et les entraîneurs, eux, ne le lui apprennent pas. Pas suffisamment. Pourtant, les chiffres sont éloquents : en match, un joueur touche le ballon pendant seulement 2 minutes environ. Que fait-il des 88 autres?! Le plus souvent il assiste, relativement passif, à l'évolution du jeu. Certes, il a vu qu'il fallait compenser la montée du partenaire - ce qu'il fait - puis regarde l'action se dérouler sans s'informer généralement de ce qui se passe autour de lui, de ce qui pourrait advenir en cas de perte de balle, de ce qu'il pourrait anticiper. Voilà un exemple de situation parmi tant d'autres.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que le joueur ne joue véritablement que lorsqu'il est "impliqué" dans l'action. Beaucoup moins lorsqu'il ne l'est pas ou plutôt croit ne plus l'être! Car chacun demeure concerné, toujours, par la "continuité du jeu." Encore faut-il en prendre conscience soi-même en tant que technicien, et choisir de mettre en place à l'entraînement des contenus visant à aiguïser ce sens de la responsabilité individuelle et collective se traduisant par une veille, une connexion permanente avec le jeu et tous les acteurs présents sur le terrain. Mais d'abord en prendre conscience, donc...

PAS LE TEMPS D'EXPRIMER LEURS QUALITÉS, FAUTE DE SAVOIR SE LE DONNER...

Lorsque j'étais responsable du Pôle Espoirs de Dijon, j'allais voir jouer à tour de rôle les joueurs qui retournaient le week-end défendre les couleurs de leur club. Au début, je ressentais souvent une sensation étrange et désagréable, presque



d'échec, car je ne reconnaissais pas "mes" garçons. Certes, ils passaient tout juste du foot à 8 (à 7 à l'époque) au foot à 11 et devaient prendre le temps d'assimiler de nouveaux repères. Il est vrai aussi qu'étant de bons footballeurs, ils évoluaient dans la catégorie du dessus, face à des adversaires plus âgés, plus mûres, et plus costauds pour certains. Malgré tout, j'avais du mal à expliquer et même à accepter ce que je voyais : des jeunes doués techniquement la semaine, mais empruntés le week-end. Pas la peine de faire autant de séances hebdomadaires pour parvenir à de tels résultats! J'enrageais. Et puis j'ai fini par comprendre.

Les pensionnaires du pôle échouaient car ils n'avaient pas le temps de s'exprimer sur le rectangle vert comme ils pouvaient le faire face à des joueurs de leur génération, de leur gabarit, à fortiori dans un contexte de passage du foot réduit à celui des "grands". Ils n'avaient pas le "temps" d'exprimer leurs qualités car l'adversaire était autrement plus pressant. Ils n'avaient pas le "temps" aussi et surtout parce qu'ils ne savaient pas se le donner... Ces garçons avaient beau se montrer performants dans le jeu sans ballon, il n'en demeure pas moins que ce sont au final ces fameuses "deux minutes" de possession qui sanctionnent le bon, le moyen ou le mauvais match du footballeur. Ce sont elles qui vont décider en quelque sorte de sa saison, de sa carrière... D'où l'impérieuse nécessité de "rentabiliser" au maximum ces cent-vingt petites secondes durant lesquelles tous les yeux sont braqués sur vous. Comment? En prenant suffisamment d'informations en amont pour être ensuite en capacité d'effectuer, le plus souvent possible, les bons choix. Ainsi, être en mesure de tout faire vite et bien!

VOIR (ET SAVOIR) AVANT DE RECEVOIR

Si chaque joueur se renseigne "constamment" sur les informations que lui renvoient les situations, celles-ci étant multiples et changeantes, en ayant appris à analyser, à trier et à faire des choix justes, le jeu de l'équipe s'en trouvera forcément bonifié. Et ce d'autant plus que l'entraîneur aura clairement défini au préalable ses orientations tactiques, ce qui influencera et aidera les joueurs dans leurs prises de décision. Des décisions qui sont fonction de ce que le joueur connaît de la situation à l'instant T, c'est-à-dire de ce qu'il en perçoit. Ou pas. Prenons l'exemple d'un attaquant dos au jeu qui remet en retrait alors qu'il se trouve seul, avec un partenaire prenant l'espace, plus haut, à l'opposé. Il ne l'a pas vu car son attention était focalisée sur le ballon et non sur ce qu'il aurait pu en faire lorsque celui-ci lui parviendrait. Il ne s'est pas informé sur son environnement, il n'a pas lu "tous" les éléments du jeu. Il joue "par rapport à ce qu'il a vu". En d'autres termes, il n'a pas pu opter pour une solution autre que celle qui se trouvait dans son champ de vision : la passe en retrait pour ne pas perdre le ballon. Malheureusement, ce faisant, il ne fait pas progresser le jeu. Et ne rentabilise pas ses deux minutes de possession... L'action de but est avortée. Gageons que l'attaquant se serait comporté différemment s'il s'était intéressé au préalable à ce qui se passait autour, avant de recevoir la balle. Comme lui, trop de joueurs mettent le pied sur le ballon "puis seulement" cherchent des solutions. Dans le travail à effectuer en matière d'apprentissage de la lecture du jeu, tout en préservant ceux de la technique, du physique, du tactique et du mental, l'objectif est donc d'amener le footballeur à connaître son environnement avant même qu'il n'entreprenne d'exploiter la passe du partenaire. Alors il aura analysé la situation pour l'exploiter au mieux. Voir (et savoir) avant de recevoir. Pour être en mesure de "faire ce qu'il a vu", il "saura" par exemple qu'il convient de sortir de l'influence de son adversaire direct en repérant les espaces dans lesquels il va pouvoir demander le ballon et ainsi se donner le "temps" de la réalisation, de matérialiser son intention.

Prenons un autre exemple, celui d'un joueur doté d'une bonne frappe de balle mais qui ne s'informe pas, ou mal. Une fois, il contrôle celui-ci mais un adversaire est "sur son dos"; une autre il emmène son ballon vers un second adversaire qu'il n'avait pas vu et qui l'empêche donc de tirer; une autre encore il se précipite, tire, mais s'aperçoit qu'il était trop loin... Finalement, ce joueur est certes doté d'une très bonne frappe, mais personne ne le sait. Et ni lui ni son équipe n'en retirent les bénéfices. Lire le jeu pour se donner de l'espace et donc le temps nécessaires à la bonne expression de ses qualités, voilà où se situe tout l'enjeu de la prise d'informations!



Initiation

TRAVAIL TECHNIQUE DES "DÉPLACEMENTS DE TROIS QUARTS" ET DES CONTRÔLES ORIENTÉS EN FONCTION DE LA PRISE D'INFO RÉALISÉE VERS L'ARRIÈRE

Organisation - Règles - Consignes

Le joueur au centre s'informe de l'indication de jeu donnée par son partenaire situé derrière lui. Sur la photo, "le partenaire dans le dos" indique le déplacement et la direction de la prise de balle en levant le bras droit ou gauche. Le joueur au centre se déplace (travail d'appuis) pour se sortir de l'influence de l'adversaire (plot) et se positionner en "position

3/4" pour emmener le ballon et le transmettre à son partenaire. Le passeur va au centre et s'informe pour recevoir la passe du partenaire face à lui et effectuer sa prise de balle en fonction de l'indication donné par le joueur "dans son dos", etc

Progression

Remplacer le plot par un joueur qui ne peut intervenir qu'au moment de la passe (ce qui oblige

le passeur à appuyer la passe pour le joueur au centre qui veillera à se sortir du marquage dans le bon tempo pour se donner du temps).

Remarque coaching

Une fois l'exercice intégré, mettre de l'intensité dans chaque rôle. L'accent est porté sur la prise d'infos et la qualité de la prise de balle (le ballon ne doit pas être arrêté mais bien toujours en mouvement).

Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING 3D.



© IBERICA

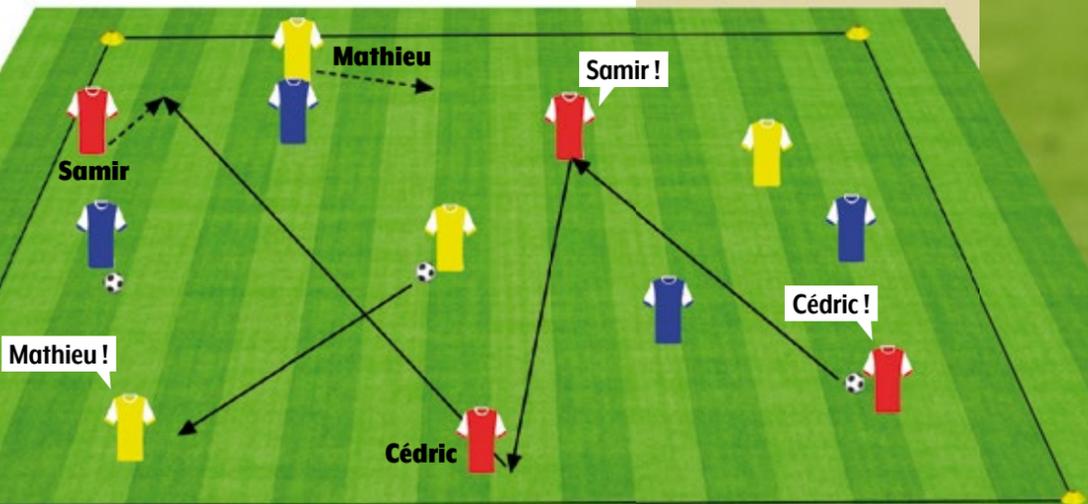
OUVRIR LE CHAMP D'APPRENTISSAGE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Plusieurs années après avoir raccroché les crampons, Michel Platini a déclaré un jour: *"J'ai toujours joué en essayant de savoir ce que les vingt et un autres joueurs faisaient sur le terrain"*. Il a dit aussi: *"Un des plus beaux compliments qui m'a été fait l'a été par un journaliste: "Quand tu as le ballon et que j'identifie deux possibilités de passes, tu en trouves toujours une troisième". C'est une question de vision. Cela a toujours été ma force, un peu plus que le physique... Au foot, si tu vois le jeu et que tu maîtrises le ballon, tu commences à être pas mal"*. Mais comment acquérir cette compétence lorsqu'elle n'est pas innée, comme elle l'était vraisemblablement chez l'ancien capitaine de l'équipe de France? En ouvrant le champ d'apprentissage de la lecture du jeu. Je m'explique.

Considérons que la prise d'information "sur le ballon" soit une opération de base que l'on appellera "l'addition". Cet exercice, le joueur en formation le perfectionne depuis son plus jeune âge, par la pratique et l'expression de ses qualités propres (dribble, passe, vitesse...).

Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING 3D.

3



Comme c'est un bon joueur, il fait la différence et continue donc de répéter ce qu'il sait faire, parce que ça le rassure quelque part. Il reste dans sa zone de confort. Les autres font de même. Ils s'améliorent eux aussi au fil du temps, et "additionnent" de mieux en mieux... Tant et si bien que lorsque ce garçon/cette fille, qui a grandi en étant toujours en réussite de par ses qualités et la mise en valeur de son entourage, voit son avance diminuer sur les autres - partenaires et adversaires - il se retrouve devant une impasse due au fait qu'en matière de prise d'informations, il ne sait faire "que l'addition". Ce constat de joueurs doués au début et rattrapés par les autres au fil des années et schématisé par cette histoire "d'addition" a été fait par nous tous, les éducateurs.

Initiation
CIRCULATION DE BALLE EN CITANT UN PRÉNOM ET OCCUPATION DU TERRAIN

Organisation - Règles - Consignes
Sur une surface de jeu assez grande, assurer la circulation de balle et l'occupation rationnelle de l'espace. Dans un premier temps, le passeur cite le prénom du partenaire auquel il adressera la passe avant même de recevoir le ballon (exemple avec l'équipe jaune sur le schéma).

Évolution
Idem mais cette fois-ci c'est le passeur qui cite le prénom du partenaire avec lequel le récepteur de la passe devra jouer dans le temps suivant (exemple avec l'équipe rouge sur le schéma).

Point de coaching
Les partenaires doivent occuper le terrain en utilisant toute la largeur et la profondeur de l'espace de jeu sans s'agglutiner autour du porteur de balle. Éviter les effets de grappe!

Paroles d'expert

Eden Hazard
"Déjà, j'ai regardé avant..."

Dans un article consacré aux dribbles, une question est posée à Eden Hazard: "Mettons-nous en situation et entrons dans votre tête. Le ballon vous arrive dans les pieds. Que se passe-t-il?". Réponse de l'international belge: "Déjà, j'ai regardé avant et je sais à peu près où mes adversaires et mes coéquipiers se situent. Donc, je sais si je peux passer à Pedro, Diego (Costa) ou William. Après, c'est à moi de trouver la bonne solution, la passe où le dribble." Source: France-Football n° 3700 du 4 avril 2017.



© LEONSPORT



Paroles d'expert

Léonardo Bonucci
“Tout part du cerveau”

“Le fait d’avoir été milieu de terrain m’a aidé à voir le jeu d’une manière différente. J’ai toujours accordé beaucoup d’importance à la relance, notamment aux passes qui permettent à l’équipe d’aller de l’avant. Pour avoir un temps d’avance sur les autres, il faut anticiper les actions dans sa tête. Tout part du cerveau : La verticalité, le jeu long, les ballons qui cassent les lignes... Avant de recevoir le ballon, il faut déjà que je sache ce que je veux en faire.”
 Source : So Foot n° 145. Avril 2017.

Dès le plus jeune âge et sur l'exemple de ce qui se passe à l'école, le but de l'apprentissage va être d'amener le footballeur à s'intéresser "aussi" à ce qu'il y a autour de lui, à savoir réaliser la "soustraction" (informations à droite), la "multiplication" (informations à gauche) et la "division" (informations dans son dos). Le but étant d'entraîner le cerveau, comme un muscle, à emmagasiner et traiter toutes ces informations simultanées, ces "opérations", avant de recevoir le ballon. Ce faisant et avec le temps, le joueur sera en mesure d'optimiser ses prises de décision. Il ne fera plus la différence "seulement" grâce à sa capacité à résoudre les "addition". Le champ d'expression de ses qualités de footballeur sera plus vaste. Il ne sera donc plus dans une impasse mais pourra progresser, encore.

S'INFORMER AVANT, D'ACCORD, MAIS À QUEL MOMENT PRÉCISÉMENT?

Pour souligner la complexité de cet apprentissage, la patience et la persévérance dont il faut savoir faire preuve, ainsi que les nombreux encouragements qu'il convient de prodiguer, je prendrais une nouvelle fois l'exemple d'un jeune pensionnaire du Pôle. Ce joueur, Johan, était petit, chétif, mais doué techniquement. Chaque semaine, j'étais en contact avec les éducateurs des clubs où les garçons évoluaient le dimanche, pour les renseigner sur ce que nous avions fait à l'entraînement mais aussi pour obtenir un retour de leurs prestations du week-end. Un jour, l'éducateur de Johan m'appelle: "Johan est en difficulté en ce moment. Il n'arrive plus à jouer, à enchaîner les actions. Il perd beaucoup de ballons". Je lui explique alors que nous axons notre

travail actuellement sur la prise d'informations. La semaine suivante, il me rappelle: "Effectivement, Johan est toujours en train de regarder autour de lui, mais il fait beaucoup d'erreurs...!" Le lundi, je prends le garçon à part et lui demande de m'expliquer comment il cherche à mettre en pratique ce que nous travaillons la semaine. Il se lance dans son récit et me raconte qu'au moment de la passe de son partenaire, il regarde bien à droite, à gauche, derrière, puis reçoit le ballon. L'importance dans l'apprentissage est la façon dont le message est transmis, réceptionné et interprété. Johan avait compris, certes, qu'il convenait de s'informer avant de recevoir la balle. Mais pour lui, "avant de recevoir" signifiait "au moment de la passe" du partenaire. C'était trop tard. Impossible de traiter autant d'informations dans un laps de temps aussi court. La lecture doit être "constante" et effectuée pendant la circulation du ballon entre les partenaires, pour n'avoir plus qu'à jeter un dernier coup d'œil avant de réceptionner la balle et pouvoir très vite mobiliser son attention sur lui. La lecture du jeu, la prise d'informations, le travail opératoire de "l'addition", de la "multiplication" de la "soustraction" et de la "division" doivent déjà avoir été fait en amont de la passe du partenaire! Pas seulement pendant dans le déclenchement ou le temps de passe.

ACCEPTER UN PASSAGE DIFFICILE MAIS TEMPORAIRE

Un biceps qui encaisse la charge qu'on lui impose grossit et devient plus fort "avec le temps." Pas tout de suite. Il en va de même pour le cerveau, on l'a dit. Lorsqu'on le nourrit d'informations, il emmagasine, traite, échoue, recommence, analyse,

Jeux de conservation

SE DÉMARQUER ET SAVOIR OU ET AVEC QUI JOUER

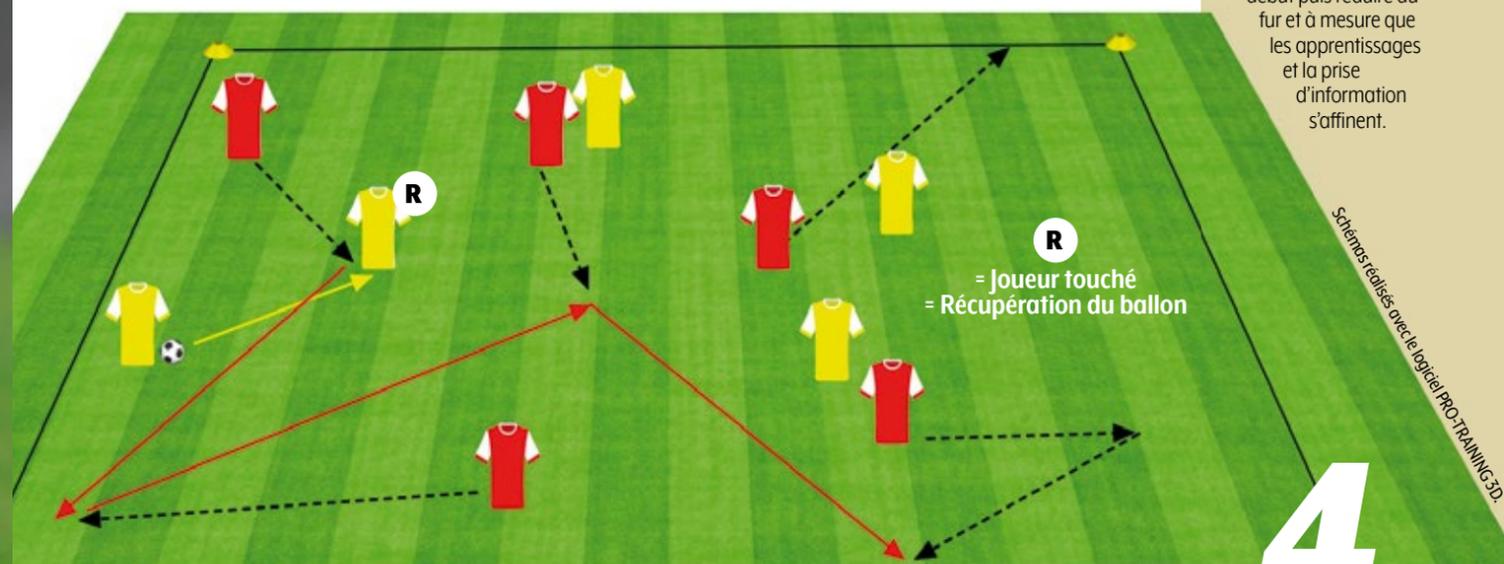
Organisation -

Règles - Consignes

Dans un espace de jeu adapté à l'effectif, 2 équipes s'opposent et cherchent à conserver le ballon (5 contre 5 sur le schéma). L'objectif pour les défenseurs est de toucher le joueur en possession du ballon pour récupérer celui-ci. Les attaquants doivent donc s'informer en permanence sur l'espace le plus pertinent pour demander le ballon et avoir le temps de le jouer sans se faire toucher par un adversaire. Le tout en proposant des appels pour le porteur du ballon qui a besoin de solutions rapides avant d'être lui-même touché! S'informer également pendant le déplacement sur la position des partenaires pour gagner du temps sur la prise de balle. Jeu à la main pour les plus jeunes et au pied par la suite.

Point de coaching

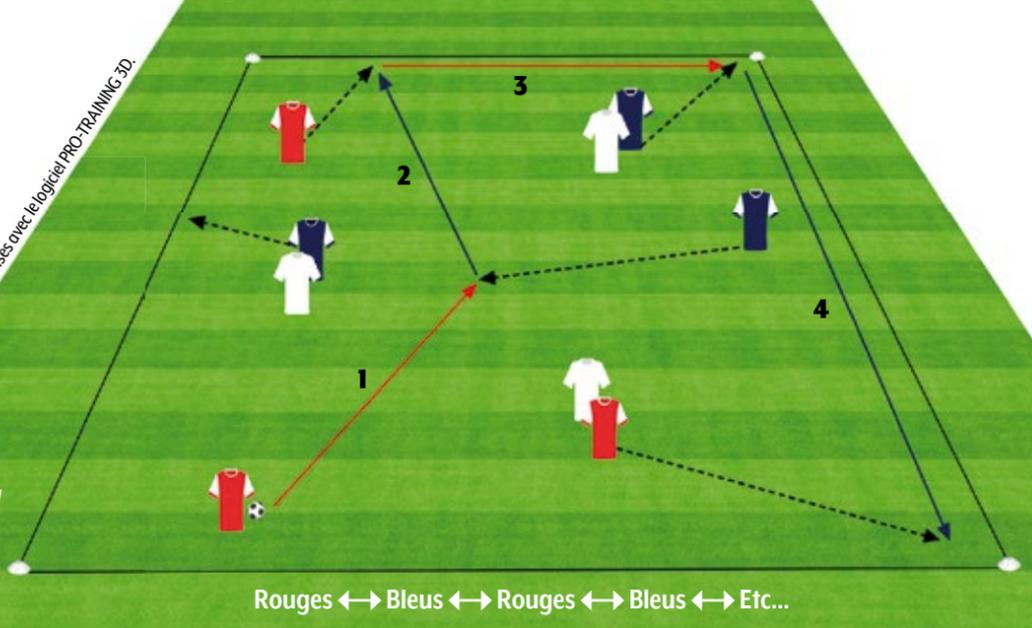
Privilégier le jeu sur une grande surface au début puis réduire au fur et à mesure que les apprentissages et la prise d'information s'affinent.



“Les joueurs sont amenés à quasiment se “déprogrammer” pour pouvoir assimiler une nouvelle façon d’appréhender le ballon”

5

Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING-3D.



effectue des connexions, trouve et amène des réponses. Il devient progressivement plus performant. Un processus identique à celui de l'apprentissage de l'alphabet, par exemple. L'élève débute par les lettres, puis leur association pour faire des mots, puis l'association des mots pour faire des phrases, avec toutes les difficultés inhérentes aux accords, à la conjugaison, bref à la richesse de la langue française. Avant de savoir lire et écrire. L'apprentissage lié à la “lecture du jeu” va passer lui aussi par des étapes évolutives. Les joueurs vont être amenés à changer et même à perdre leurs repères, à quasiment se “déprogrammer” pour pouvoir assimiler une nouvelle façon d’appréhender le ballon dans sa dimension individuelle et collective. Cela va engendrer des périodes d'échecs qui seront perturbantes en pré-adolescence et qui réclameront des encouragements de la part de l'éducateur, mais aussi et surtout des explications sur la raison de l'échec

et les possibilités de jeu qui se feront jour plus tard. Et là, il y aura ceux qui s'imprèneront du message et persévéreront, et ceux qui, par refus de l'échec et le besoin inconscient de justifier leur rang de bon joueur, refuseront ce passage difficile mais temporaire. Ils délaisseront cette orientation de travail pour retrouver leurs zones de confort, et resteront dans seulement ce qu'ils savent bien faire. Ceux-là ne progresseront plus. Ou peu.

LECTURE, DÉMARQUAGE, PRISE D'ESPACE/DE TEMPS, ET RÉALISATION

La première étape que la réflexion m'a incitée à travailler a été celle d'amener le garçon à apprendre à se donner du temps pour pouvoir exploiter son talent une fois le ballon dans les pieds. Ce constat, pour rappel, provenait de mes observations de matchs des joueurs du Pôle Espoirs de Dijon. L'objectif de mes premiers exercices et jeux était d'amener les joueurs à comprendre par eux-mêmes - ce qui fut fait rapidement - qu'ils avaient la capacité de jouer le ballon lorsqu'ils étaient éloignés d'un adversaire, alors qu'ils étaient en difficulté voire dans l'impossibilité de le faire lorsque cet adversaire était proche. La clé résidait par conséquent dans le fait de se sortir du marquage, de s'éloigner du périmètre d'intervention de son vis-à-vis, de son influence, et ainsi se donner du temps pour pouvoir jouer le ballon. Et pour se donner du temps, il fallait d'abord repérer dans quel grand ou petit espace demander le ballon et à quel moment le faire par rapport au partenaire qui, lui, l'a en sa possession. D'où la nécessité de s'informer, de lire, d'analyser la situation. La seconde étape de l'évolution dans l'apprentissage a été de savoir et comprendre où jouer le ballon judicieusement afin d'être utile à l'équipe et donc efficace individuellement (rappelez-vous, les fameuses 2 minutes de possession). Pendant la circulation du ballon de la part de son équipe (ou même de l'adversaire, nous le verrons plus loin),

Jeux de conservation

CONSERVATION “ALTERNÉE” À 2 ÉQUIPES CONTRE 1

Organisation - Règles - Consignes
 Dans une surface de jeu adaptée, 2 équipes conservent contre 1, à 6 contre 3. Ici les rouges et les bleus contre les blancs. Les rouges ne peuvent donner qu'à un bleu, et un bleu à un rouge (donc interdiction de la passe entre deux rouges ou deux bleus). Possibilité de mettre 1 joker pour empêcher le marquage individuel d'une équipe sur leurs adversaires d'une seule couleur. Deux possibilités de jouer la conservation :

- Soit avec changement de statut immédiat : si un joueur rouge perd le ballon, l'équipe rouge passe tout de suite en position de chasseurs.
- Soit une équipe défend un temps donné (max 3 minutes) et marque 1 point lorsqu'elle parvient à intercepter puis à réaliser 3 passes (travail des transitions “def-off” pour l'équipe en chasse et “off-def” pour les deux équipes qui avaient la possession du ballon).

Les feed back du coach

Où et comment se rendre accessible ? Le joueur a-t-il oui ou non pris l'information en amont pour pouvoir jouer rapidement sur le partenaire de la couleur associée, une fois en possession du ballon. Si oui, comment ?

Paroles d'expert

Platini “Je savais tout avant tout le monde”

Voici une anecdote que l'ancien patron des Bleus a souvent raconté, mais que j'ai eu le privilège d'entendre une nouvelle fois de sa bouche, lors d'une rencontre à Nyon, en Suisse : “(...) Je me trouvais au milieu du stade Saint-Symphorien de Metz, juste en dessous de la tribune de presse. Je regardais Kubala (1) quand, à un moment, il a reçu un ballon venu de la droite et l'a donné immédiatement vers la gauche, sans regarder. J'avais sept ou huit ans, et je me suis tourné vers mon père (2) pour lui demander : “Comment il a fait ? Il n'a pas regardé à gauche ?” Et lui de me répondre : “Il avait vu avant”. Je ne peux pas t'expliquer, mais cette phrase m'a traumatisé (sic). J'ai passé des années à jouer au football en me demandant constamment sur le terrain où se situaient les joueurs, tous les joueurs. Et cela a été ma force. Je savais tout avant tout le monde (...) Voir le jeu, c'est voir avant les autres. Interpréter le jeu en permanence, anticiper les courses et les déplacements de ses partenaires mais aussi les erreurs de ses adversaires. Après, bien entendu, il faut réussir ce qu'on a décidé de faire, mais ça, c'est un problème d'ordre technique. Pour pouvoir lire le jeu, vous devez d'abord maîtriser le ballon et ses trajectoires. Donc n'avez aucun souci avec les contrôles et la passe. Parmi les 200 millions de footballeurs, ceux qui font la différence, ce sont toujours les plus malins, ceux qui anticipent, qui comprennent plus vite, qui possèdent l'intelligence de jeu. Moi, quand je faisais une passe, je savais instantanément faire le bon choix et surtout comment mettre l'autre dans les meilleures conditions, en lui donnant dans les pieds ou dans l'espace”. Autre source : L'Equipe du lundi 11 juin 2018.

(1) Lazlo Kubal, ancien attaquant du FC Barcelone (1951-1961) et sélectionneur de l'Espagne (1969-1980), a été notamment international pour trois pays (Tchécoslovaquie, Hongrie et Espagne). (2) Aldo Platini, joueur de Joef jusqu'à quarante-trois ans, fut entraîneur des jeunes et directeur du centre de formation à l'AS Nancy-Lorraine. Il s'est éteint en décembre 2017 à l'âge de quatre-vingt dix ans.



“Le dernier coup d’œil avant de recevoir le ballon doit confirmer ce qui a été vu et permettre de valider le choix technique”

le joueur doit d’abord prendre connaissance de la position de ses adversaires pour anticiper, comme nous l’avons vu (le démarquage), mais aussi savoir où se trouve ses partenaires. En effet, l’utilisation d’un geste technique pour orienter le jeu doit être déterminée par le choix qu’il aura effectué au préalable, en fonction de ce qu’il aura lu et non plus au hasard (je fais ceci ou cela et je regarde après). Cela nous ramène à la capacité du joueur, au fil du temps, à traiter les opérations (addition, multiplication, soustraction, division) en même temps, donc de s’informer. Le dernier “coup d’œil” avant de recevoir le ballon devant confirmer en gros ce qui a été vu et permettre de valider le choix technique. Ainsi, pour se montrer efficace avec le ballon dans les deux minutes qui seront imparties au joueur dans le temps du match, il sera tout autant important pour lui de se démarquer en vue d’être accessible pour le partenaire possesseur du ballon, que de s’être donné du temps pour pouvoir le jouer par la suite. Mais où demander le ballon? La réponse sera donnée encore une fois par la prise d’informations sur l’environnement du joueur. Les possibilités sont multiples: dans le dos de l’adversaire, entre deux lignes, sur la largeur, dans la profondeur, au milieu de trois (triangle) ou quatre (carré) adversaires... Tout cela dépend encore une fois de la lecture que voudra bien initier le joueur pour pouvoir agir en conséquence.

C’EST LA SOMME DES PRISES D’INFORMATIONS PAR LES JOUEURS QUI AMÈNE AU BUT

La possession est utilisée pour chercher l’ouverture, accéder à la zone de finition et non pas pour garder le ballon, sauf si l’objectif est de le monopoliser pour préserver un score. La recherche du but réclame de la part de tous les joueurs offensifs concernés par l’action de s’informer sur les possibilités de “passage” pour aller scorer. Le joueur X en possession du ballon n’ayant pas vu ou pas pu voir de situation exploitable va passer au joueur Y. Celui-ci a eu le devoir de lire et analyser les situations qui, de sa position, vont lui permettre d’effectuer une passe pour un partenaire mieux placé ou lancé, mais aussi peut-être, pour se donner la possibilité d’aller jouer un duel qui, en cas de succès, lui ouvrira le chemin du but. Sa bonne analyse et surtout le temps d’avance qu’il s’est donné par sa lecture et son analyse - en s’informant avant la passe du joueur X - va lui faire gagner du temps en allant plus vite dans son choix de jeu, dans ses choix de gestes techniques, et dans son enchaînement. Si ce joueur Y n’a pas de solution pour faire avancer le jeu, il passera alors au joueur Z, qui lui aura dû s’informer au préalable, etc...



JEU DE POSSESSION OU DIRECT, ATTAQUE RAPIDE OU PLACÉE, LA PRISE D’INFOS EST PARTOUT!

On sait que le football est un sport où il est en général difficile de marquer des buts du fait du nombre de joueurs mais aussi des organisations “bien en place”. On sait que sur plusieurs attaques, peu aboutissent à une occasion de but ou à la finalité suprême qui est de marquer. On sait aussi que chaque attaque qui échoue donne à l’adversaire la possibilité de contre-attaquer et de profiter du nombre moindre de joueurs en place

Jeux de conservation

3 ÉQUIPES CONTRE 1 AVEC OBLIGATION DE JOUER AVEC LA COULEUR ANNONCÉE

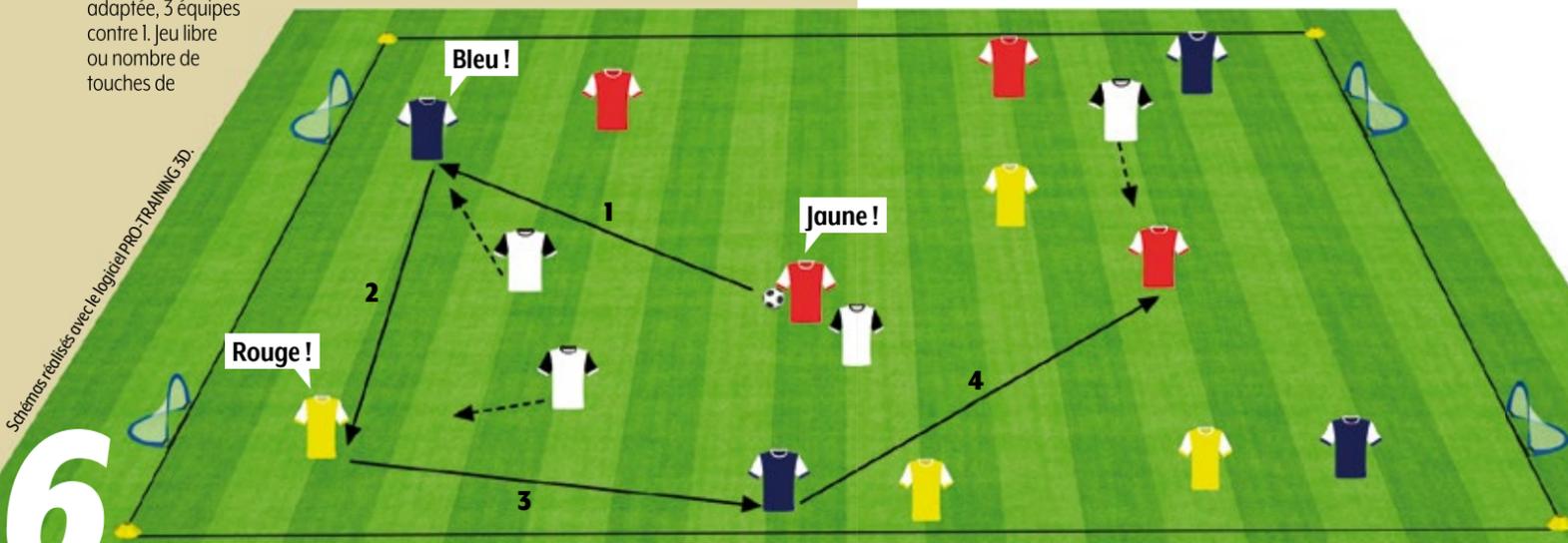
Organisation - Règles - Consignes
Sur une surface adaptée, 3 équipes contre 1. Jeu libre ou nombre de touches de

balle imposé en fonction du niveau de pratique des joueurs. Le passeur annonce au receveur la couleur avec laquelle il doit jouer “la passe d’après”. Ici, sur le schéma, les blancs chassent contre les 3 joueurs des 3 autres couleurs. “À la récup”, ils marquer dans un des 4 mini-but. Le coach réinjecte et la possession repart pour les 3 équipes

associées. Changer l’équipe en chasse au bout de X minutes.

Points de coaching

- Pour le receveur : S’informer sur le positionnement des joueurs de la couleur indiquée, se rendre accessible au passeur.
- Pour le passeur : Appeler une couleur immédiatement joignable pour le receveur.



ou replacés pour défendre à leur tour le but... Les fervents défenseurs du jeu en possession façon Barça sous l’ère Guardiola, sont dans la recherche du “chemin qui mène au but adverse” par le biais d’une circulation du ballon comme décrite plus haut. Une monopolisation du ballon qui peut paraître parfois ennuyeuse mais qui relève en réalité de l’intelligence de jeu. En effet, tant que le chemin n’a pas de grande chance d’aboutir à une occasion nette où à un but, la monopolisation du ballon avec recherche du chemin avec patience est un choix qui peut s’avérer préférable que de défendre et donner le bâton à l’adversaire pour se faire battre. Mais cela demande encore un bon apprentissage de la lecture du jeu sans ballon, du décryptage de son environnement, de l’analyse des situations, et de la justesse des choix.

Les adeptes du jeu vertical, de l’attaque rapide, verront leurs principes bonifiés de la même façon avec des joueurs qui auront anticipé ce qu’ils auront à faire

à la récupération du ballon. La prise d’informations pendant leurs déplacements défensifs devra être également travaillée afin d’amener plus d’efficacité dans leurs prises d’initiatives. L’action qui suivra une récupération de la balle, avec des partenaires effectuant des appels à l’aveuglette, pourra aboutir, mais sera moins productive que dans le cas d’un porteur de balle qui se voit proposer différents appels “vus avant” par des partenaires qui se sont informés au préalable sur les espaces libres, les positionnements des défenseurs et leur attention.

JOUEURS “IMPLIQUÉS” ET JOUEURS “CONCERNÉS”

Impliqués sont les joueurs parties prenantes d’une action, la lecture du jeu étant effective tout au long de celle-ci. Concernés sont ceux qui ne sont pas parties prenantes de cette action proprement dite, mais qui restent connectés au jeu afin

“Des joueurs qui auront anticipé ce qu’ils auront à faire à la récupération du ballon verront leurs principes bonifiés”



“L’entraîneur, lui aussi, doit porter son attention sur les joueurs qui ne sont pas impliqués mais “concernés” par le jeu”

d’anticiper ce qui est susceptible de se produire par la suite. Au lieu de “suivre” ou “regarder” l’évolution des partenaires vers le but adverse, ils ont pour mission de s’informer pour “déjà agir” en prévention d’une éventuelle perte de balle pouvant déboucher sur un contre adverse. Ainsi, prenons l’exemple d’une action offensive dans laquelle six joueurs sont “impliqués” pour aller marquer. Les quatre autres partenaires (plus le gardien) - non impliqués dans l’action mais “concernés” par le jeu - doivent tout mettre en œuvre pour prévoir l’action offensive qui échoue, l’attaque adverse qui suivra ou bien déjà organiser la récupération du ballon. Dans les deux cas, la prise d’informations reste encore et toujours primordiale. Pour les premiers, les appels de balle, les déplacements des uns par rapport aux autres, les occupations de zones dans la zone de finition seront tout aussi importants que pour les seconds qui auront le devoir, au lieu d’être “spectateurs”, de s’informer sur le positionnement des adversaires mais aussi de lire et communiquer sur leur occupation du terrain en fonction de l’option choisie à la perte de balle. Il en va de même pour l’entraîneur. Que fait-il la plupart du temps lorsque son équipe est en phase d’attaque? Il suit l’action, la commente, encourage, complimente ou réprimande alors même que l’action est terminée et ne peut plus être refaite!

Ne ferait-il pas mieux - quitte à ne pas voir le but s’il est marqué - de porter son attention sur les joueurs qui ne sont pas impliqués mais concernés par le jeu? Ne serait-il pas plus judicieux pour lui de s’assurer ainsi de leur investissement en cas d’échec de l’offensive et de les guider à anticiper la perte de balle et l’éventuel contre adverse? Ne serait-il pas plus utile à les inciter à lire le jeu, à s’informer sur leur environnement, en vue de préparer la récupération du ballon en cas de perte? Se poser la question, c’est un peu y répondre.

EN PHASE DÉFENSIVE, LE RAPPORT 90/10 DE L’ATTENTION DU JOUEUR

La logique est bien sûr la même s’agissant des actions défensives. Trop de défenseurs suivent le ballon des yeux, se déplacent en fonction de lui, mais sans pour autant s’informer de ce qui se passe ailleurs. En dehors du joueur qui est au duel avec l’adversaire qui a le ballon, ses partenaires doivent certes savoir où se trouve le ballon, mais avoir surtout leur attention tournée principalement sur ce qui se passe autour d’eux: leur positionnement et alignement les uns par rapport aux

autres, par rapport à leur ligne de milieux, le positionnement des attaquants adverses, leurs déplacements, leurs appels de balle... Tout ce qui va permettre d’anticiper le jeu, les décrochages, de gérer la profondeur mais aussi de se communiquer des informations. En résumé, chaque joueur étant en prise directe avec un adversaire en possession du ballon doit être concentré et impliqué à 90 % dans sa tâche et à 10 % sur son entourage, et inversement: les partenaires doivent être concentrés à 90 % sur l’environnement, et 10 % sur le ballon.

QUAND ET PAR QUOI COMMENCER ?

La suite de ma réflexion m’a mené sur le terrain de la précocité de l’apprentissage. A partir de quelle catégorie peut-on commencer à stimuler cette envie - qui n’est pas naturelle - de s’intéresser à son environnement, alors qu’il ne l’est au départ que par le ballon? A quel âge un enfant est-il capable de porter son attention sur deux choses à la fois? En débutant, lorsque la balle est en jeu, tous les enfants se regroupent instinctivement autour de cet objet tant convoité! C’est “l’effet de grappe”, bien connu des éducateurs du football de base, qui doivent expliquer nécessité d’occuper différentes zones du terrain en phase offensive, avant de se “regrouper” à la perte du ballon pour défendre le but. Bien que les choses évoluent progressivement au fil des saisons, je n’ai pu que constater à l’entrée en Pôle Espoirs, c’est-à-dire à 13 ans, qu’il était néanmoins difficile de changer les habitudes (être focus sur le ballon) et que le fait d’aborder l’apprentissage complexe et quelque peu déstabilisant de la prise d’informations engendrait non seulement une perte de repères, mais aussi de confiance parfois. Aussi, il me paraît évident aujourd’hui qu’il s’agit d’un domaine pour lequel il faut sensibiliser les joueurs en amont, les per-

fectionner dans un second temps, puis entretenir cette nouvelle compétence au fil des ans. Au tout début, avec les enfants, je préconise la mise en place d’exercices sous forme jouées de préférence, qui “obligeront” les garçons et les filles à s’occuper d’eux et de ce qui se passe autour. Exemples: “J’ai un ballon à ne pas perdre tout en essayant d’attraper celui des autres”; “J’ai un foulard placé dans le dos en guise de queue que je dois protéger en essayant d’attraper celui d’un autre”; “je reçois un ballon lancé à la main que je dois transmettre à un partenaire de la couleur qui m’a été annoncé par le passeur”, etc. De quoi nourrir cette volonté de tenir compte de l’environnement en réalisant “l’addition, la multiplication, la soustraction et la division”. En revanche, l’expérience m’a montré en séance qu’il ne fallait pas passer énormément de temps sur ce type de contenu spécifique en préformation. Car même s’il y a forcément des progrès, le transfert sur un jeu avec un but à attaquer et un autre à défendre, ne se fait pas. Les joueurs reprennent vite leurs habitudes. Rien ne sera plus efficace qu’un simple jeu, opposition ou match, avec un sens de jeu, dans lesquels l’entraîneur insistera sur cette “lecture”, quitte à ce qu’il ait un adjoint qui s’attèle à cette tâche tandis que lui reste focalisé sur la thématique du jour. Cette notion de la lecture du jeu doit en réalité s’inscrire en fil rouge de la séance, de n’importe quelle séance!

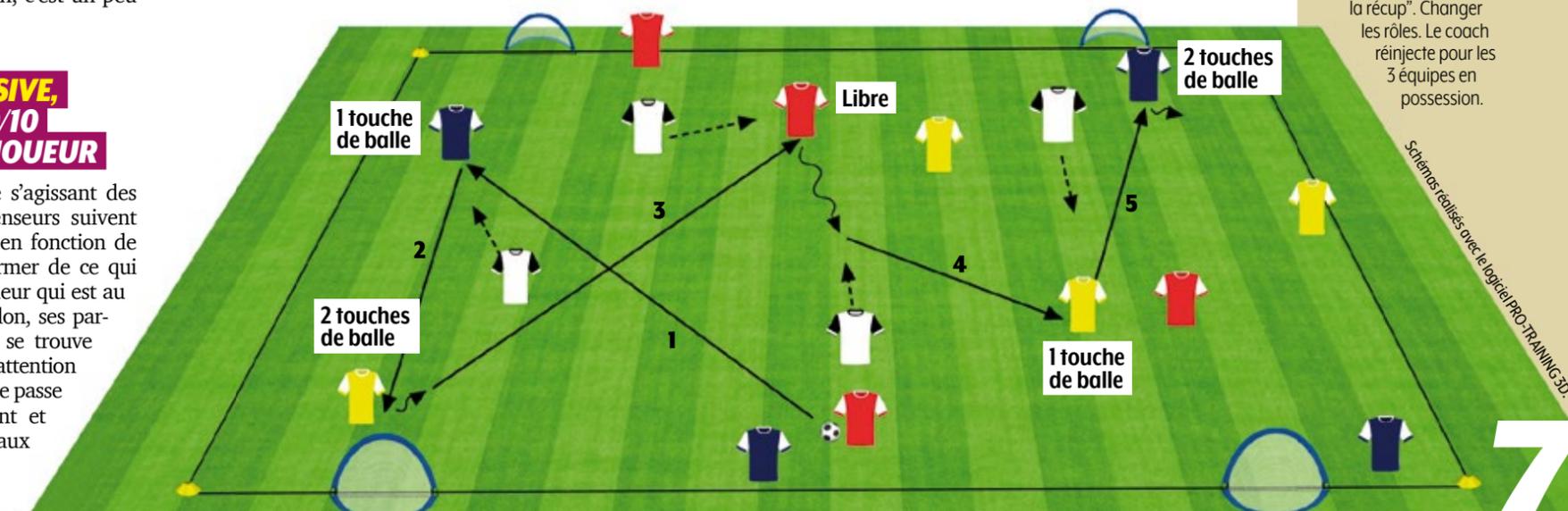
VOIR POUR ÊTRE LIBRE DE SES CHOIX

On l’a vu, de l’initiation au perfectionnement, l’apprentissage continu de la prise d’informations a pour objectif d’aider le joueur à exploiter tout son potentiel. A cesser de se mettre des barrières en “oubliant” de lire le jeu. Comme il ne sait pas, il ne fait pas. Ses choix sont des choix par défaut. Il agit par ignorance et “aveuglement”. Il ne se rend pas compte qu’il se bride, qu’il ne laisse pas

Jeux de conservation

3 ÉQUIPES CONTRE 1, NOMBRE DE TOUCHES VARIABLES

Organisation - Règles - Consignes
3 équipes conservent contre 1 en respectant les consignes de touches de balle.
Ballon reçu d’un rouge = 1 touche de balle;
ballon reçu d’un bleu = 2 touches de balle; ballon reçu d’un jaune = jeu libre. Ici, sur le schéma, les blancs chassent pendant X minutes et doivent marquer dans un des 4 petits buts “à la récup”. Changer les rôles. Le coach réinjecte pour les 3 équipes en possession.



Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING3D.



**LA PRISE D'INFORMATIONS
OU "LECTURE DU JEU"
DANS LE FUTUR**

En se projetant dans ce que pourrait être le football de demain et en imaginant que cette voie du travail sur la perception du jeu ait été privilégiée, approfondie, au point de devenir quelque chose de maîtrisé et de naturel, quelle autre amélioration pourrait-on apporter pour chercher à déstabiliser encore et toujours l'adversaire? Si tous les joueurs savent s'informer, lire les situations of-

"La "non lecture du jeu" limite l'éventail des possibilités et réprime les initiatives. La lecture, elle, fait tomber les barrières"

fensivement comme défensivement avant de jouer le ballon, on peut penser que le jeu sera bloqué par la prise d'information et l'anticipation mutuelle des acteurs présents sur le terrain. Alors que faire si l'adversaire a lu ce que j'allais faire? Une seule solution: Le leurrer, l'amener sur une fausse piste. Cela revient à lui fournir une mauvaise information afin de tromper son anticipation... Concrètement, c'est créer volontairement un espace dans lequel je vais pouvoir effectuer un appel, et ne pas y aller (ou feinter d'y aller).

Autre exemple: Montrer de façon accentuée à l'adversaire que j'ai vu un partenaire démarqué à qui je vais pouvoir transmettre le ballon une fois que je l'aurai réceptionné, et orienter le jeu vers un autre partenaire vers lequel j'avais masqué (ou non) ma prise d'information. Vaste débat pour un futur à mon avis très lointain par rapport à ce que le joueur est capable de faire aujourd'hui. ■

Contactez l'auteur:
salou.gilles@hotmail.com

son talent s'exprimer totalement. A travers le travail de prise d'informations, il n'est pas question de l'inciter à réaliser sur le terrain ce qu'on a vu, nous, en tant que coach depuis le bord de la touche. Eu égard à sa position sur le rectangle vert, à ses qualités et à son degré d'analyse, le joueur reste le mieux placé pour trouver lui-même des solutions qu'on n'aurait peut-être pas imaginées. Le rôle du technicien est d'abord d'amener le jeune footballeur à prendre conscience et connaissance de la multitude de situations qui existent, en apprenant à lire le jeu, avant de faire ses choix. Alors que la "non lecture" limite l'éventail des possibilités et réprime les initiatives, la lecture, elle, fait tomber les barrières, crée des opportunités de jeu et encourage le progrès individuel. Une forme de liberté qui est source de plaisir et d'épanouissement pour le bien du joueur comme du collectif.

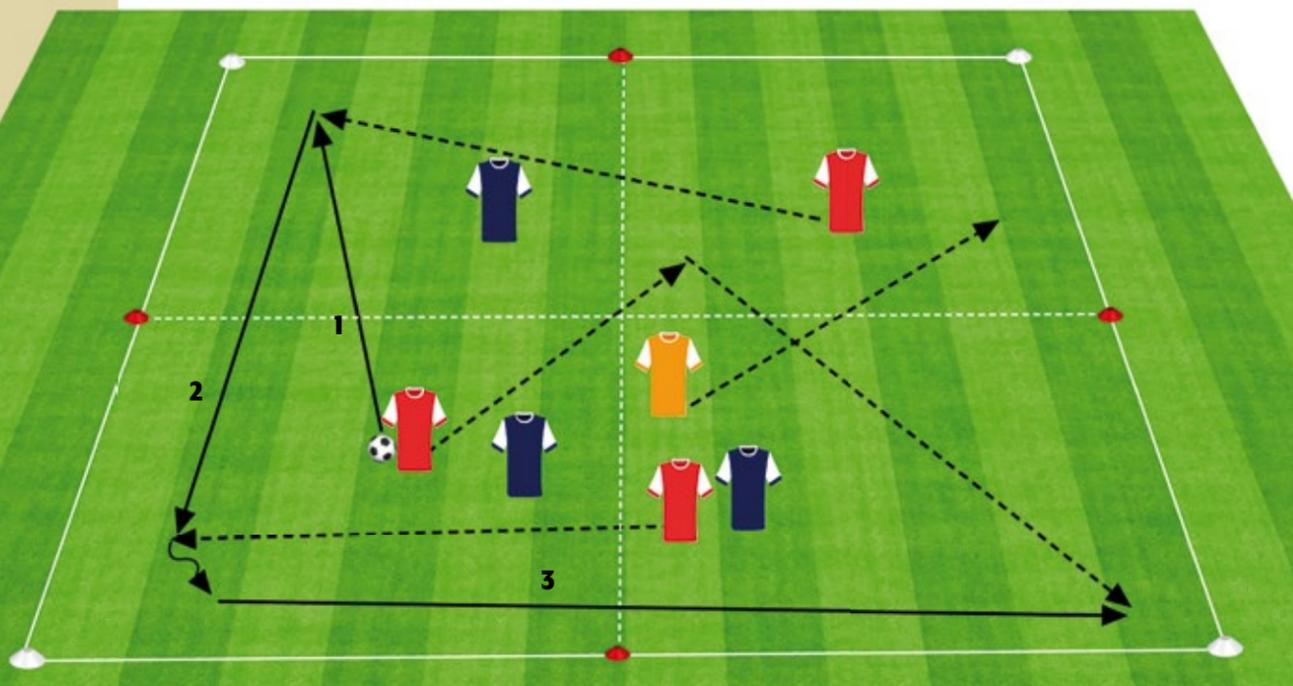
Jeux de conservation

LIRE LE JEU ET PRENDRE L'ESPACE LIBRE

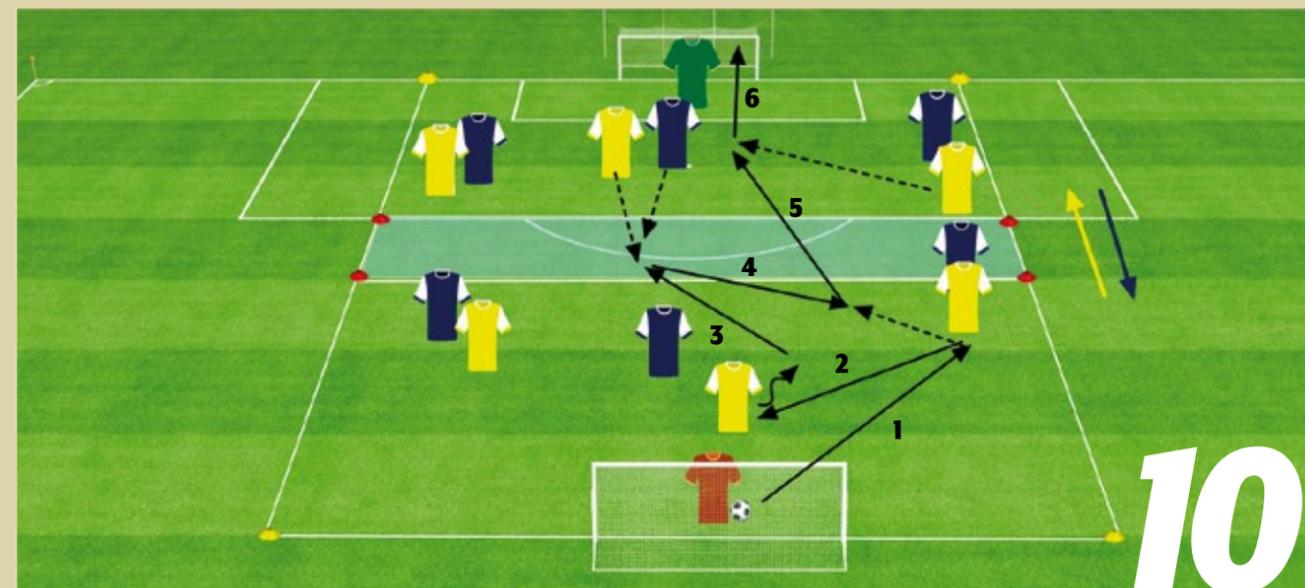
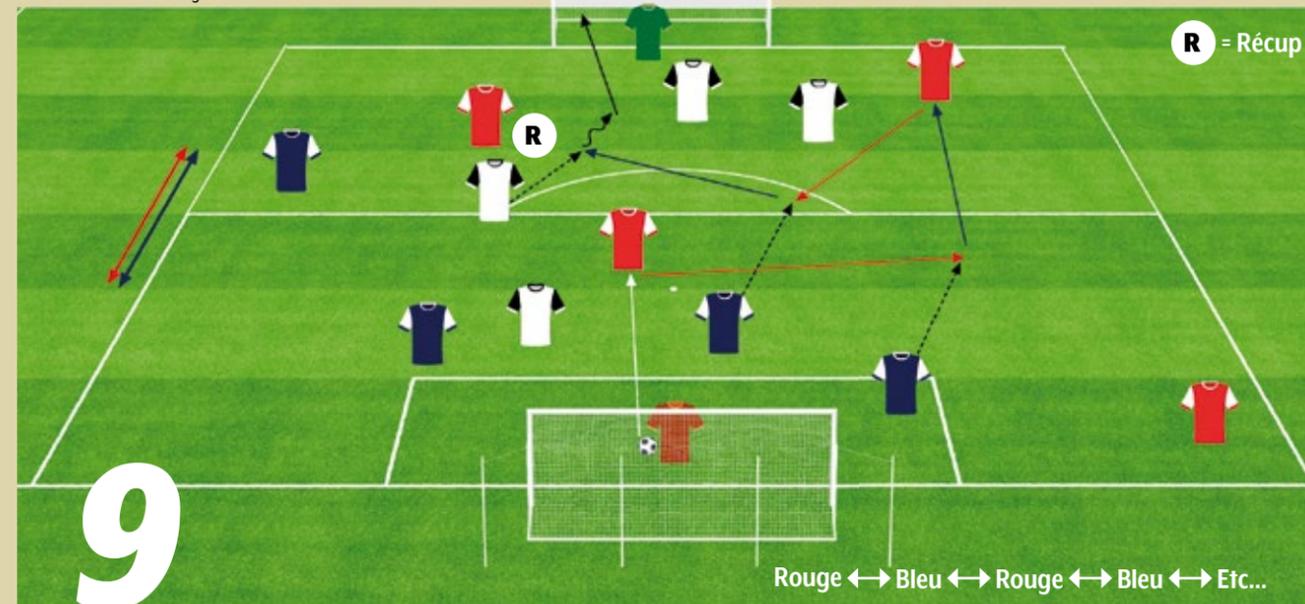
Organisation - Règles - Consignes
3 contre 3 + éventuellement 1 joker, comme sur le schéma. 4 carrés matérialisant 4 espaces (donc 4 espaces pour 3 joueurs). Les joueurs de l'équipe en possession cherchent à conserver le ballon. Pour cela, ils vont devoir s'informer en permanence et identifier l'espace libre afin de se démarquer et se rendre accessible.

Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING 3D.

8



Schémas réalisés avec le logiciel PRO-TRAINING 3D.



Matches et oppositions avec un sens de jeu

9 2 ÉQUIPES CONTRE 1, CIRCULATION DE BALLE ALTERNÉE

Organisation - Règles - Consignes

Sur le double de la surface de réparation avec 2 buts, 2 équipes + 2 gardiens cherchent à faire progresser le jeu et à marquer dans la cage "opposée à la première relance" face à une 3^{ème} équipe. Jeu libre ou avec un nombre de touches de balle imposé en fonction du niveau des joueurs. Pour les joueurs en possession, obligation de jouer avec les partenaires de l'équipe associée (donc interdiction de transmettre à un joueur de la même couleur). Ici, sur le schéma, un rouge doit forcément jouer avec un bleu et vice-versa (ou l'un des 2 gardiens). A la récupération, les blancs peuvent marquer dans les deux buts (jeu libre). Les actions démarrent des gardiens et chaque action a un sens.

Variable

Possibilité de matérialiser des zones de "stop-ball" en l'absence de gardiens ou de buts disponibles.

Points coaching

Insister sur la notion de sens de jeu (on part d'un but et on finit sur l'autre!); lire le jeu et prendre les infos sur le positionnement et le déplacement des partenaires de la couleur associée; se déplacer dans les bons espaces pour se donner du temps; anticiper les passes des partenaires; hiérarchiser les informations les plus pertinentes pour prendre un temps d'avance. Sur le plan défensif, anticiper la perte de balle.

10 MATCH AVEC UNE ZONE DE "DÉCROCHAGE" LIBÉRATION DES ESPACES DANS LE DOS DES DÉFENSEURS

Organisation - Règles - Consignes

3 contre 3 + 2 gardiens. Une zone centrale est matérialisée. Les joueurs de la zone inférieure ne peuvent pas aller dans la zone centrale. En revanche, celle-ci fait office de zone de décrochage pour les attaquants, et leurs défenseurs sont "obligés" de les suivre (donc libération d'une zone dans leur dos).

Points de coaching

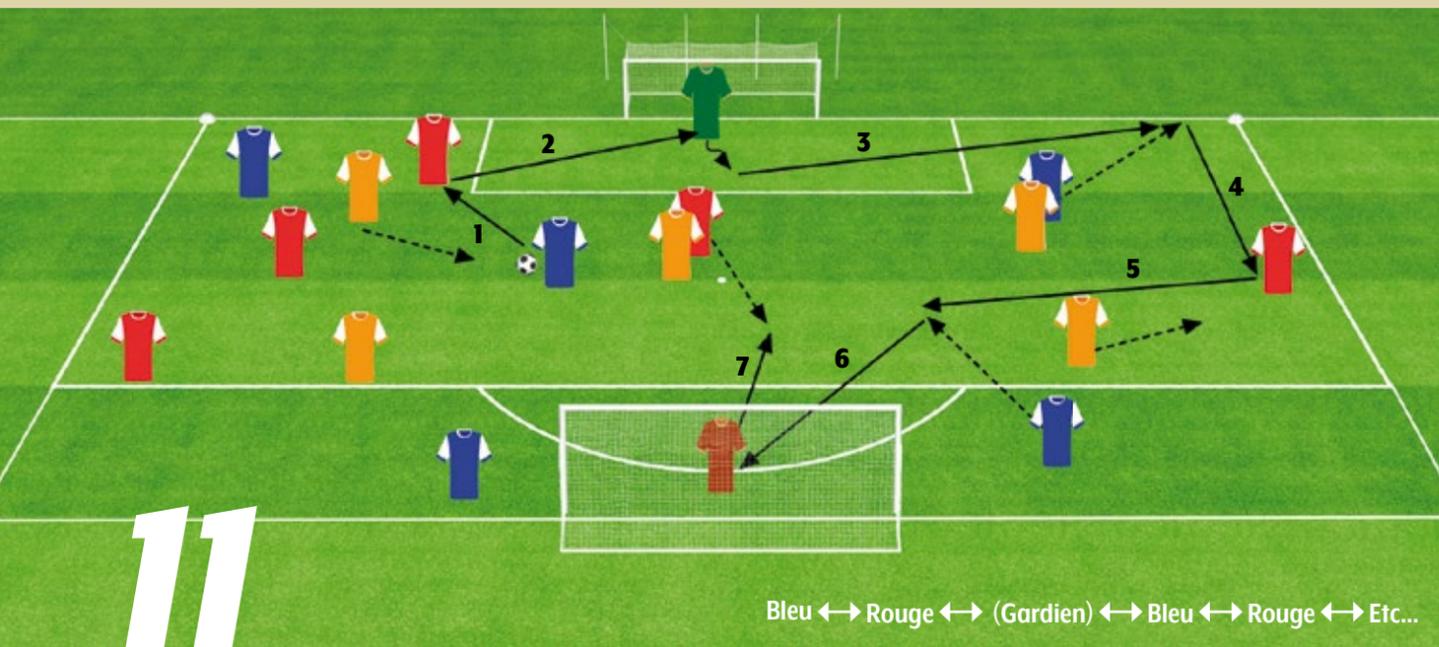
Appel de l'attaquant, quand et où doit-il décrocher? Dans la zone ou pas? Comment les autres attaquants peuvent-ils exploiter l'espace créé par l'appel du 1^{er} attaquant?

11 CONSERVATION A 2 ÉQUIPES CONTRE 1 AVEC CIRCULATION DE BALLE ALTERNÉE ENTRE 2 COULEURS

Organisation - Règles - Consignes
Sur une surface de jeu de 20x40m, 2 équipes de 5 joueurs conservent avec l'aide des 2 gardiens contre une 3^{ème}. Les joueurs en possession ne peuvent pas transmettre à un partenaire de la même couleur (ici, sur le schéma,

obligation pour les rouges de jouer avec un bleu ou avec les gardiens et vice-versa). Deux façons de jouer :
■ Soit changement de statut immédiat (exemple : les rouges perdent le ballon, les orange et les bleus sont associés jusqu'à la prochaine perte de balle).

■ Soit une équipe chasse durant un temps déterminé et marque dans le but de son choix "à la récupération" (travail des deux transitions). Le coach réinjecte pour les deux équipes en possession.



Bleu ↔ Rouge ↔ (Gardien) ↔ Bleu ↔ Rouge ↔ Etc...

12 MATCH AVEC 3 ZONES RECHERCHE DU JEU VERS L'AVANT

Organisation - Règles - Consignes

Un terrain divisé en 3 zones avec 2 buts défendus par 2 gardiens (adapter les dimensions au niveau et à la catégorie). 3 défenseurs contre 2 attaquants dans les zones de finition et 3 contre 3 dans la zone médiane (adapter les rapports numériques dans les zones en fonction de l'effectif). L'objectif pour l'équipe en possession est de parvenir à progresser puis à finir. Les joueurs peuvent s'intégrer dans la zone supérieure sur une phase d'"appui-soutien" ou un "une-deux". Possibilité de passer directement de la zone défensive à la zone offensive avec un milieu pouvant apporter la supériorité numérique (auquel cas, ce peut

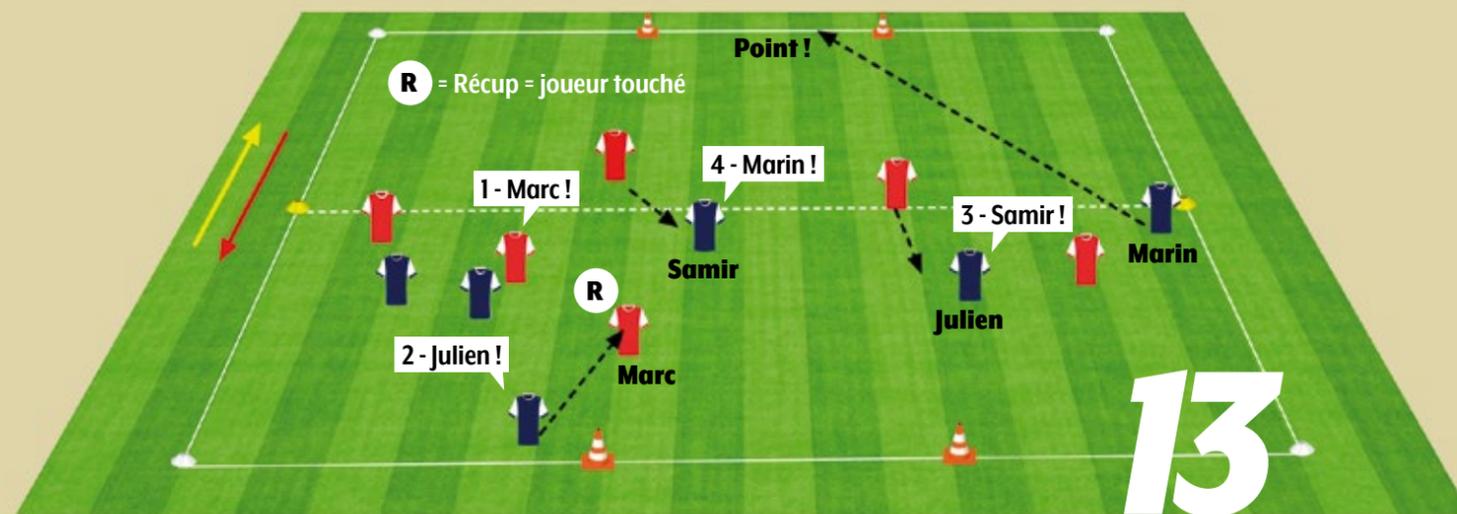
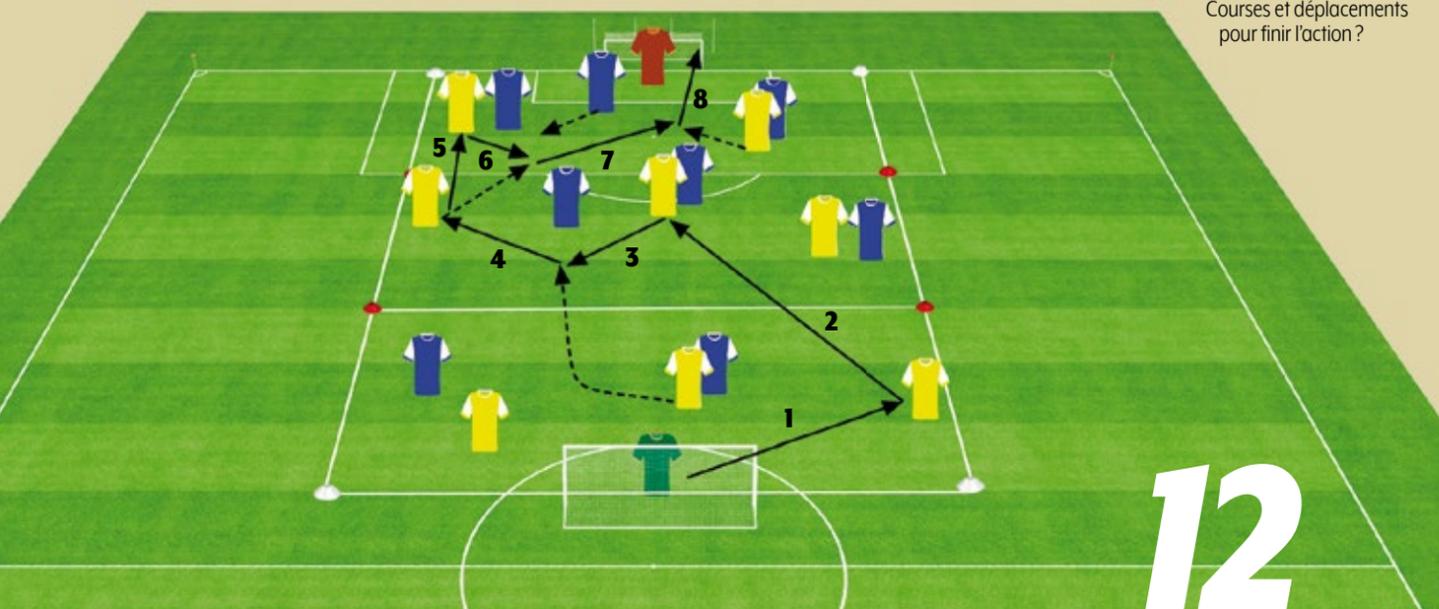
être un joueur autre que le passeur qui monte d'une zone). Les joueurs s'étant projeté réintègrent leur zone initiale à la perte de balle.

Variables

Possibilité d'ajouter une zone de dernière passe ; 3 contre 3 dans les deux zones "basses" (mais 4 contre 3 pour initier l'action avec l'aide du gardien de but - jeu au pied -).

Points de coaching

Faire identifier les différentes possibilités favorisant le jeu vers l'avant (libération de la ligne de passe, création ou libération de l'espace, jeu dans les intervalles) ; comment apporter une supériorité sur le plan offensif ? Quelles courses pour rééquilibrer l'équipe défensivement, anticiper la perte et compenser les appels offensifs de ses partenaires ? Courses et déplacements pour finir l'action ?



13 JEU DES PRÉNOMS AVEC UN SENS ET APPLICATION DE LA RÈGLE DU HORS-JEU, SANS BALLON

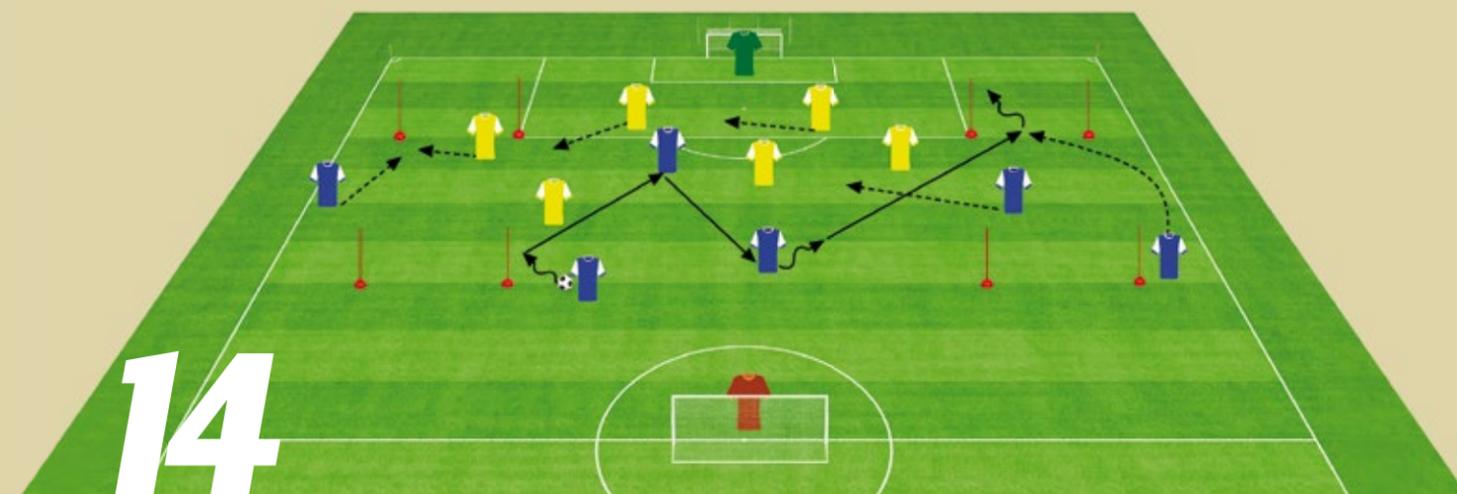
Organisation - Règles - Consignes

Jeu sans ballon ! Il suffit de citer le prénom d'un de ses partenaires pour simuler la transmission d'un ballon "imaginaire". L'objectif étant pour le receveur de passer entre deux

quilles faisant office de but sans se faire toucher par un adversaire. La récupération "du ballon imaginaire" s'effectue lorsque le joueur dont le prénom a été cité est touché. La règle du hors-jeu s'applique à la ligne médiane.

Points de coaching

S'informer continuellement afin de trouver l'espace permettant de passer la ligne et aller marquer ; anticiper la "perte de balle" ; s'informer continuellement défensivement pour contrôler les mouvements adverses ; "récupérer le ballon" et contrer.



14 MATCH AVEC PORTES LATÉRALES INSISTER DANS L'AXE OU CONTOURNER PAR LES CÔTÉS ?

Organisation - Règles - Consignes

Sur le demi-terrain, 7 contre 7 avec deux cages et 2 gardiens. 4 portes sont matérialisées dans les couloirs. Chaque équipe doit chercher à marquer en identifiant les espaces les plus pertinents. Faut-il insister dans l'axe ou est-ce que l'équipe a meilleure compte à passer par

les portes latérales ? S'informer en permanence des espaces disponibles les plus pertinents en fonction du positionnement des adversaires.

Point de coaching

Avant de recevoir le ballon, le joueur doit savoir s'il va jouer dans l'axe ou sur les côtés. Son geste technique

sera effectué en fonction de ce qu'il a analysé dans le courant du jeu en prenant en compte les espaces libres, le positionnement des adversaires et les appels de ses partenaires. La prise d'information concerne également les partenaires du porteur qui doivent effectuer leurs appels dans le bon tempo et dans les bons espaces.

Kévin Kandili

Un engagement sans faille au Balma SC

Educateur chez les jeunes, responsable du foot à 8 et joueur cadre de l'équipe première (National 3), Kévin Kandili, 25 ans, est un exemple d'investissement pour son club, le Balma Sporting Club.

“C'est simple, au Balma, j'y suis du lundi au dimanche. C'est un peu toute ma vie”. Ces mots, ce sont ceux de Kévin Kandili,

jeune joueur du club de la banlieue toulousaine (National 3). Milieu de terrain de l'équipe fanion, passé par l'US Colomiers, le garçon y occupe également un rôle d'éducateur. Avec un degré d'investissement qui force l'admiration. “Je suis arrivé ici, il y a six ans. Pour jouer d'abord, mais j'ai très vite eu la chance de prendre en charge différentes catégories.” Entraîneur depuis l'âge de 17 ans, Kévin a pu notamment suivre la génération 2004 pendant trois saisons, avec laquelle il n'a fait que briller. “On a terminé à chaque fois champion régional. Parmi mes joueurs, quatre ont rejoint une équipe professionnelle l'année dernière et douze ont effectué des essais. Je me suis vraiment éclaté avec eux.”



“J'AI TOUJOURS ADORÉ AIDER LES PLUS JEUNES À PROGRESSER”

Aujourd'hui à la tête des U16 et responsable du foot à 8 (des U10 aux U13), Kévin ne compte pas ses heures sur le terrain. Il donne même quelques coups de main en U17 nationaux lorsqu'on a besoin de lui. Dévoué, engagé, celui qui fut même

salarié du club pendant trois ans mais qui ne l'est plus - Covid-19 et restrictions budgétaires obligent - a vraiment la passion du ballon rond chevillée au corps. “J'ai toujours adoré aider les joueurs plus jeunes que moi à progresser, à développer leur jeu. Parvenir à apporter un peu de notre expérience, c'est toujours gratifiant.” Ambitieux et compétent, le jeune technicien n'exclut pas d'aller entraîner plus haut à l'avenir. “J'aimerais bien, mais c'est pour l'heure impossible en jouant en N3. On se déplace souvent loin le week-end... Donc pour l'instant, je concilie

les deux, cela me va. Après, peut-être que lorsque je raccrocherai les crampons ou que j'évoluerai dans des niveaux inférieurs, je viserai autre chose. C'est possible.” Pas pour l'heure en tout cas. Son entraîneur compte encore sur lui pour être un leader sur le rectangle vert et dans le vestiaire. “Je ne suis pas capitaine mais le coach a l'habitude de passer par moi pour transmettre des messages, ou simplement faire un réajustement tactique. Comme je suis éducateur depuis un moment maintenant, j'ai parfois plus de facilités à comprendre ce qu'il demande et à gérer certaines situations dans des moments où il y a un peu plus de tension.” Un rouage essentiel du Balma SC s'il en est! ■

les deux, cela me va. Après, peut-être que lorsque je raccrocherai les crampons ou que j'évoluerai dans des niveaux inférieurs, je viserai autre chose. C'est possible.” Pas pour l'heure en tout cas. Son entraîneur compte encore sur lui pour être un leader sur le rectangle vert et dans le vestiaire. “Je ne suis pas capitaine mais le coach a l'habitude de passer par moi pour transmettre des messages, ou simplement faire un réajustement tactique. Comme je suis éducateur depuis un moment maintenant, j'ai parfois plus de facilités à comprendre ce qu'il demande et à gérer certaines situations dans des moments où il y a un peu plus de tension.” Un rouage essentiel du Balma SC s'il en est! ■

Macky Diang

PRO-GRÈS-SER

Retrouvez sur le site www.ca-sportecoledevie.fr d'autres histoires inspirantes de football amateur



“Performance
 =
 Potentiel
 -
 Interférences”

Jean-Paul Ancian a mis cet été un terme à sa carrière en club au quotidien après une dernière saison du côté de Nottingham Forest (D2 anglaise), dans le staff de Sabri Lamouchi. A 64 ans, cet ancien professeur à l'Université, spécialiste football, préparateur physique, préparateur mental et spécialisé en sophrologie du sport, sera donc passé des championnats amateurs au foot anglais, en passant par la CAN 2013, la CM 2014, la Ligue 1 ! Une riche expérience qu'il met dorénavant au service de joueurs, entraîneurs, clubs et entreprises désireuses de bénéficier de son expertise. Intervenant régulier dans les colonnes de notre magazine, l'occasion était trop belle de lui demander de partager son précieux vécu. Sans jamais se départir de sa bonne humeur. Éclairant et passionnant.



Il y a 25 ans, vous vous êtes penché sur la préparation mentale afin de parfaire votre panoplie de technicien, à une époque où la prise en compte de la dimension globale du joueur n'était pas encore très en vogue dans les sports collectifs. Qu'est-ce qui vous a motivé à le faire ?
 Je gérais difficilement mes émotions. Joueur, c'était pareil. Et puis j'ai toujours été sensibilisé au fait qu'un athlète, c'est un être global. Dans mon parcours de coach, j'avais été formé sur les aspects techniques, tactiques, physiques... Il me manquait la composante mentale sur laquelle j'étais encore néophyte, mais déjà convaincu. J'ai donc été me former en me spécialisant en sophrologie du sport.

A l'été 2000, Robert Nouzaret, alors coach de l'AS Saint-Etienne à l'ère du tandem Alex-Aloisio, vous engage comme préparateur physique ayant une formation en préparation mentale. Lui et vous étiez des précurseurs à ce moment-là...
 En France certainement. J'ai eu la chance de tomber sur un entraîneur qui a su tout de suite faire preuve d'ouverture d'esprit. Il a reconnu que mon expertise sur le volet mental pouvait représenter un plus, et m'a laissé carte blanche.

En pratique, que faisiez-vous ?
 Durant la préparation estivale, lorsqu'on avait deux à trois entraînements par jour, je finissais par un travail de relaxation, de régulation des tensions nerveuses et de régénération musculaire. J'agissais sur la fatigue physique et mentale afin d'aider les joueurs à recharger les batteries, à mieux récupérer et à faciliter le sommeil. Puis, dans la saison, chacun était libre de me solliciter pour que je lui propose une séance individuelle ou en mini-groupe.

Vingt ans plus tard, après un parcours vous ayant mené à la CAN 2013, au Mondial 2014 au Brésil (Côte d'Ivoire), au Qatar (El Jaish), à la Ligue 1 (Stade Rennais) ou encore à la D2 anglaise (Nottingham Forest) - toujours comme adjoint de Sabri Lamouchi - avez-vous le sentiment que les besoins des footballeurs pros sont restés les mêmes ?
 Ils se sont même accentués ! A Saint-Etienne, les garçons qui venaient étaient ceux qui témoignaient une forme de curiosité, de sensibilité, qui affichaient des prédispositions à s'intéresser à leur performance et développement personnel, qui ressentait aussi la nécessité de parler de leur situation, de leurs craintes, à quelqu'un qui ne les jugeait pas. De nos jours, ce besoin est renforcé et va progressivement se généraliser.

Pourquoi selon vous ?
 Parce que l'environnement a changé, parce que l'exposition médiatique s'est multipliée, parce que la pression sportive, financière et publique qui pèse sur les joueurs de haut niveau est sans commune



© THOMAS WEBER

mesure avec ce qu'ils vivaient précédemment. L'incertitude née du contexte sanitaire actuel a encore amplifié la donne, surtout chez les blessés, les fins de contrat, les fins de carrière.

Le préparateur mental a-t-il pour mission première de "réguler" l'incertitude de nos jours?

Ce qui est sûr, c'est que cette pression exacerbée réclame de la part du sportif un travail sur soi qu'il me semble difficile de réaliser seul. Le fait d'être accompagné par un spécialiste du sport qui, lui, est en recul affectif et émotionnel, peut faire office temporairement de buvard en quelque sorte et permettre au joueur de lever le brouillard dans lequel il se trouve ponctuellement.

L'écouter seulement?

L'écouter, le guider et l'accompagner. Vous savez, les appréhensions, il suffit simplement parfois de les classer mentalement, de ne pas toutes les mettre dans le même vase, de distinguer l'essentiel de l'accessoire pour se sentir soulagé et y voir plus clair. Le préparateur mental aide dans ces moments-là à hiérarchiser, à rationaliser, à relativiser. C'est donner des clés pour faire prendre conscience, se refixer des objectifs et avancer de nouveau...

Ces appréhensions, ces doutes, peuvent trouver leur origine dans des problèmes très divers: sportifs, familiaux, professionnels, physiologiques, médiatiques...

Bien sûr et parfois tout se mélange! Raison pour laquelle il convient d'aider le joueur à faire le tri et

à tout remettre en perspective. D'où une approche qui doit tenir compte de l'individu dans sa globalité. C'est ce que Éric Gerets appelle la "psycho tactique." C'est-à-dire qu'il faut toujours considérer la performance d'un sportif par rapport à son environnement à l'instant T. Un footballeur n'est pas seulement caractérisé par ses stats ou le poste qu'il occupe sur le terrain. Il est aussi un athlète, un homme, un salarié, un mari, un père...

Au regard de ces besoins, plus prégnants aujourd'hui qu'auparavant, comment expliquer que la préparation mentale tarde encore à s'afficher "officiellement" dans les staffs?

Dès lors qu'on touche à l'humain-joueur, le sujet reste encore tabou. J'en veux pour preuve ces joueurs qui ont du mal encore à parler de leurs difficultés psychologiques, même passagères, par peur d'être jugés ou dévalorisés. Or, le préparateur mental ne soigne pas des "pathologies." Il n'est pas psychiatre ou psychologue. Sa vocation est d'utiliser des leviers simples permettant d'optimiser la formule "performance = potentiel - interférences." Avec l'objectif d'isoler ces interférences dans la discussion avec l'athlète, puis de l'aider à les limiter, à les neutraliser pour mieux avancer.

Et si le problème relève de la vie privée?

Dans ce cas on cherche à écouter, sans juger. Toujours est-il que l'objectif et l'idéal pour le joueur est de pouvoir se dire à la fin du match "ma performance = mon potentiel." Il aura donc su exploiter et concrétiser l'ensemble de ses qualités, sans frein à mains. Cette performance individuelle aura forcément un impact positif sur la performance collective qui, elle, est égale aux "Talents x Cohésion."

Si les joueurs peinent à confier leurs doutes, les entraîneurs, eux, rechignent encore à s'entourer de préparateurs mentaux...

Pour moi, cela provient essentiellement de la représentation qu'ils en ont: la préparation physique "va améliorer mes joueurs", tandis que la préparation mentale "risque de les perturber." C'est cette croyance qu'il faut parvenir à changer. Mais les choses avancent petit à petit dans le bon sens.

A quoi le voyez-vous?

A certains techniciens qui prennent eux-mêmes l'initiative de faire appel à des intervenants extérieurs. C'est quelque chose qu'on ne voyait pas, il y a de cela quelques années.

Cela reste des intervenants extérieurs...

Oui mais, encore une fois, les mentalités sont en train d'évoluer. L'émergence annoncée d'entraîneurs "par ligne et par poste" peut favoriser l'intervention des préparateurs mentaux dans le cadre d'un travail individualisé ou par mini-groupes en commun. Je l'ai déjà expérimenté avec des jeunes sur du spécifique attaquant et défenseurs en utilisant la visualisation. Le besoin est là. Il faut juste

que les coaches se mettent au clair avec la perception qu'ils ont de la préparation mentale et quelle est sa juste place. Je vous donne un exemple. En 2010, j'avais été sollicité par Laurent Blanc, alors nouveau sélectionneur des Bleus. Il avait lu mon bouquin quelques mois plus tôt, lorsqu'il était encore à Bordeaux, et ça l'avait interpellé ("Football, le mental en action", éditions Amphora, n.d.r.). Durant notre échange, il avait témoigné un réel intérêt pour la préparation mentale et m'avait posé la question suivante: "relève-t-elle selon vous du staff technique ou médical?". Je lui avais répondu que si on la mettait dans le médical, cela sous-entendrait que le joueur est malade. Or, je le répète, le préparateur mental est une personne ressource qui aide, accompagne, simplifie, clarifie et optimise un potentiel. C'est un peu un révélateur du talent de chacun.

Dans un staff "technique", donc...

Oui. Et c'est d'autant plus important que le préparateur mental peut être amené à échanger, par exemple, avec l'analyste vidéo, en vue d'obtenir un

montage sur lequel il va pouvoir s'appuyer dans le cadre de son intervention auprès du joueur. Un bon moyen de travailler sur la confiance, de donner du sens aux efforts fournis par le joueur blessé pour revenir, etc.

Du coup, ne se dirige-t-on pas vers des "adjoints en charge de la préparation mentale" comme il existe désormais des "adjoints en charge de la préparation physique" plutôt que des "préparateurs physiques"?

Qu'un préparateur mental possède un minimum de connaissances et compétences dans le sport dans lequel il intervient me semble indispensable. C'est ce qu'on demande en effet aux préparateurs physiques afin qu'ils sachent adapter leurs contenus aux orientations voulues par le coach. Parce que sinon, on risque de voir certains venir chercher une certification supplémentaire à dessein d'étoffer leur carte de visite. Or, la préparation mentale engage vraiment des valeurs et des convictions propres. Il y a une déontologie de la fonction, une posture, qui ne s'improvisent pas. Un état d'esprit aussi.

"La pression qui pèse sur les joueurs de haut niveau réclame de leur part un travail sur soi qu'il me semble difficile de réaliser seul"



© THOMAS WEBER

Peut-on affirmer que le préparateur mental présent dans un staff remplit aussi le rôle de confident, un peu à l'instar des kinés?

C'est possible, même s'il existe une différence notable entre les deux: le kiné est généralement "dans les murs" depuis longtemps, alors que le préparateur mental qui "voyage avec son staff" arrive dans le club avec un regard neutre et neuf. Les deux représentent certains avantages. Et se rejoignent théoriquement sur le versant déontologique, à savoir qu'il y a des informations qu'ils doivent savoir garder pour eux. C'est comme ça que se construit une confiance fiable avec le joueur.

Les coaches n'ont-ils pas besoin eux aussi d'être... coachés?

L'expérience m'a montré que même des stars du football ont des seuils de déstabilisation, une fragilité existante. Le doute peut s'insinuer rapidement partout et chez n'importe qui! Et les entraîneurs n'échappent pas à la règle. Alors la réponse est oui. Croire que ces derniers peuvent faire face à tout tient du fantasme. Le coach n'a pas d'autre alternative aujourd'hui que de bien se manager soi-même pour mieux manager les autres.

Cela veut dire quoi concrètement?

Que s'il se disperse entre l'entraînement, le recrutement, les agents, les médias, etc. A un moment

"Ce que Gerets appelle la "psycho tactique" est le fait de toujours considérer la performance d'un sportif par rapport à son environnement à l'instant T"

donné, il devient moyen partout et moins performant sur l'essentiel. C'est de l'utopie managériale. Et là, comme pour le joueur, le préparateur mental peut l'aider à fixer ses priorités, à maîtriser son stress, à gérer l'incertitude, à orienter de manière plus efficiente l'énergie qu'il met dans son travail au quotidien. A combattre aussi le présentisme, chronophage mais sécurisant.

Le présentisme?

La plupart des entraîneurs s'obligent systématiquement à arriver tôt au stade et à en repartir tard le soir, pour diverses raisons... Certains cherchent à se sécuriser ou ont du mal avec le sentiment de culpabilité, comme l'a reconnu Marcelo Bielsa récemment, qui avait l'impression que rassembler tout un tas d'informations, encore et encore, lui permettait de se "sentir plus proche d'une victoire." En réalité, la plupart sont tourmentés par les mêmes maux avec des difficultés dans la régulation du doute et dans la gestion de l'incertitude du football. Par le présentisme qu'ils s'imposent, ils additionnent une fatigue supplémentaire qui n'a pas lieu d'être. Pour moi, le coach qui fait son job et file ensuite se détendre "en changeant de pièce de vie" dans la journée, cela ne me pose aucun problème. Ce n'est pas qu'il ne bosse pas, c'est qu'il bosse mieux! Et ça, il faut aussi œuvrer à lui en faire prendre conscience.

"Coacher" un entraîneur, cela se fait obligatoirement à l'échelle d'une saison?

Pas obligatoirement. Le but de la préparation mentale, si on respecte une certaine éthique, est d'accompagner l'athlète ou le technicien, à sa demande, de façon à ce qu'il puisse aller progressivement vers l'autonomie. On reste personne ressource en cas de besoin. Mais en aucun cas on crée une forme de dépendance. Surtout pas. C'est le coacher qui décide.

Vous avez déclaré tout à l'heure que la préparation mentale, c'était aussi un état d'esprit. Que vouliez-vous dire?

Que c'est un travail à réaliser au quotidien avec une vraie dose d'empathie (affective et cognitive), de convivialité, d'enthousiasme et d'humour. Dire bonjour à chacun de la même manière, donner une tape dans le dos, partager une anecdote, plaisanter, aller vers les autres... Toutes ces petites attentions très simples qui peuvent paraître dérisoires mais qui sont en réalité fondamentales et qui réclament une grande disponibilité à la fois physique et mentale. J'aime bien dire que le coach gère le 11 du moment avec le coaching du match, alors que le staff s'occupe de l'ensemble de l'effectif, tous les jours. Vous ne pouvez pas imaginer, par exemple, à quel point les trente minutes de pré activation qui précèdent la séance d'entraînement sont importantes! Il s'y joue un nombre de choses considérables. Il y a là le joueur qui vient à reculons, celui qui parle moins qu'à l'accoutumé, un autre qui effectue ses gammes mécaniquement mais qui a visiblement la tête ailleurs, etc. La "psycho tactique" dont parle Éric Gerets, tout est là!

D'où l'intérêt, pour le préparateur mental, d'être intégré au staff...

Il est évident que le consultant extérieur, lui, ne peut pas travailler sur tous ces aspects. Il s'occupe d'un seul sportif ou intervient ponctuellement devant le groupe sur un objectif de résultat à court terme. C'est ce que j'ai fait récemment à la demande d'un coach auprès d'une équipe en difficulté. Avant d'y aller, j'ai visionné les matches. J'ai axé mon discours sur le lâcher-prise du potentiel de chacun, sur la prise d'initiative. Je leur ai demandé d'être un peu plus "barjots" sur le terrain, ça les a fait marrer. Mais par moments, il faut savoir alléger et simplifier les choses, il faut savoir créer un désordre pour surprendre.

Et alors?

Au match suivant, ils ont envoyé pas mal de ballons dans les nuages (rires) mais ils ont tenté... et ils ont gagné. Je n'ai pas joué, pas fait l'équipe, mais j'ai peut-être aidé à en libérer certains qui, à leur tour, ont "contaminé" le reste du groupe. Il suffit d'un petit grain de sable pour gripper et bloquer une machine, de la même manière qu'il en faut peu pour la faire repartir. J'ai sans doute participé à supprimer une ou deux interférences individuelles et collectives. Rien de plus.



© THOMAS WEBER

Au fil de cet entretien, on a senti chez vous cette volonté d'associer le savoir et savoir-faire du préparateur mental à un certain "savoir être" où la bonne humeur tient une place importante. Pourquoi?

Parce que je ne conçois plus mon métier d'entraîneur autrement. Il faut réhabiliter le sourire! J'estime que l'on a trop tendance, face à l'incertitude et les appréhensions du jeu et du résultat, à employer les mots rigueur et exigence. Ce sont des mots qui font du bien à l'entraîneur mais qui peuvent également limiter l'expression, l'initiative et la créativité. Aujourd'hui, l'essentiel est de savoir créer un climat d'expression dans lequel les joueurs ont envie d'évoluer et de s'approprier le projet de l'équipe. Je fais mienne cette phrase de Charlie Chaplin: "Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes". Alors je milite aussi pour l'"optimisme", un nouveau courant psychologique qui veut que dans toute réalité, même difficile, il existe une part qui va dans le sens de l'optimisme. Comme dit l'adage: "le pessimisme est affaire d'humeur, l'optimisme est affaire de volonté." C'est tellement vrai. Et c'est ça le fameux état d'esprit dont je parle. ■

"L'état d'esprit du préparateur mental est essentiel (...). On emploie trop souvent le mot rigueur, qui ne favorise pas l'initiative et la créativité. (...) Il faut réhabiliter le sourire!"

Propos recueillis par Julien Gourbeyre



Travailler l'orientation de l'attaque adverse

Choisir d'orienter la remontée du ballon par l'adversaire vers une zone précise est une des actions les plus collectives qui soit. Elle nécessite une **coordination parfaite du bloc équipe**, un comportement adapté de la part de chaque individualité sur le terrain, mais aussi de bien avoir en tête le plan de jeu défini par le coach. Mais comment le travailler à l'entraînement ? Nous avons sollicité Stéphane Le Mignan, l'entraîneur de l'US Concarneau (National) afin qu'il formalise quelques contenus : deux exercices visant à orienter les attaques adverses vers les lignes de touches, et deux situations dont l'objectif d'attirer l'offensive adverse vers l'intérieur du jeu.

Les enjeux

D'abord un constat : orienter l'attaque adverse dans les zones où il nous sera le plus loisible de la contrer est vraisemblablement l'action défensive collective la plus offensive qui soit. "Défensive" parce que l'équipe n'est pas en possession du ballon et qu'elle cherche donc à le récupérer, "collective" parce qu'elle implique que les comportements individuels répondent à des principes de jeu définis et communs et enfin "offensive", parce qu'elle organise, dès la première course défensive, les modalités de l'attaque à venir. Des intentions tactiques forcément louables mais qui exigent du coach qu'il réponde d'abord à une question préalable. Orienter l'attaque adverse oui, mais vers l'extérieur ou vers l'intérieur du jeu ?

AGIR POUR NE PAS SUBIR

Vers l'extérieur afin de coincer les joueurs excentrés adverses contre les lignes de touche en empêchant les passes de retour dans l'axe ou bien au contraire vers l'intérieur du jeu, là où l'équipe sera le plus à même de proposer de la densité défensive ? Il va sans dire que chaque option présente des points forts et des points faibles et que le choix de l'une ou l'autre prendra en ligne de compte les éléments suivants :

- 1 Nos principes de jeu
 - 2 Les principes de jeu de l'adversaire (plan de jeu pour une rencontre définie)
 - 3 Notre système de jeu
 - 4 Le système de jeu de l'adversaire
 - 5 Le profil de nos joueurs (leurs points forts et leurs points faibles)
 - 6 Le profil des joueurs adverses.
- À défaut d'une réponse claire et tranchée, les jeux et situations suivantes permettront sans doute à quelques lecteurs de se faire une idée un peu plus précise de la manière dont l'équipe peut agir pour ne pas trop avoir à subir !

Par
Stéphane Le Mignan
entraîneur de l'US
Concarneau (National).



1 JEU À 11 CONTRE 10 : APPRENDRE À DÉFENDRE DANS L'AXE

OBJECTIF

Apprendre à défendre à l'intérieur du jeu en vue de récupérer le ballon.

CONSIGNES

On joue à 10 contre 11 avec dans un espace de jeu d'environ 70x68m où 2 couloirs sont matérialisés. A chaque début de séquence, le ballon part du gardien de l'équipe rouge (à 11). Les 2 défenseurs centraux sont inattaquables dans la zone de relance basse (16m50) et ont l'obligation d'effectuer leur première passe à un partenaire situé dans la zone centrale. Les rouges ont pour objectif de marquer dans un des deux mini-buts avec obligation de passer par l'axe du terrain (entre les deux zones bleues sur le schéma). Ils marquent 1 point lorsqu'ils parviennent à trouver un partenaire en profondeur dans la zone de finition (espace situé au-delà de la ligne médiane), lequel doit alors marquer en une seule touche de balle dans un des 2 petits buts (les jaunes ne peuvent pas défendre dans cette zone) = + 1 point. L'équipe jaune (à 10) défend dans l'axe et attaque sur le but avec gardien une fois la récupération effectuée. Un but des jaunes vaut 1 point après une récupération latérale du ballon (dans les couloirs), mais 3 points après une récupération axiale !



2 JEU À 11 CONTRE 11 : ORIENTER LA RELANCE ADVERSE DANS LA DENSITÉ

OBJECTIF

Favoriser la récupération collective du ballon en orientant les relances adverses vers l'intérieur et en fermant les possibilités de passes vers les extérieurs.

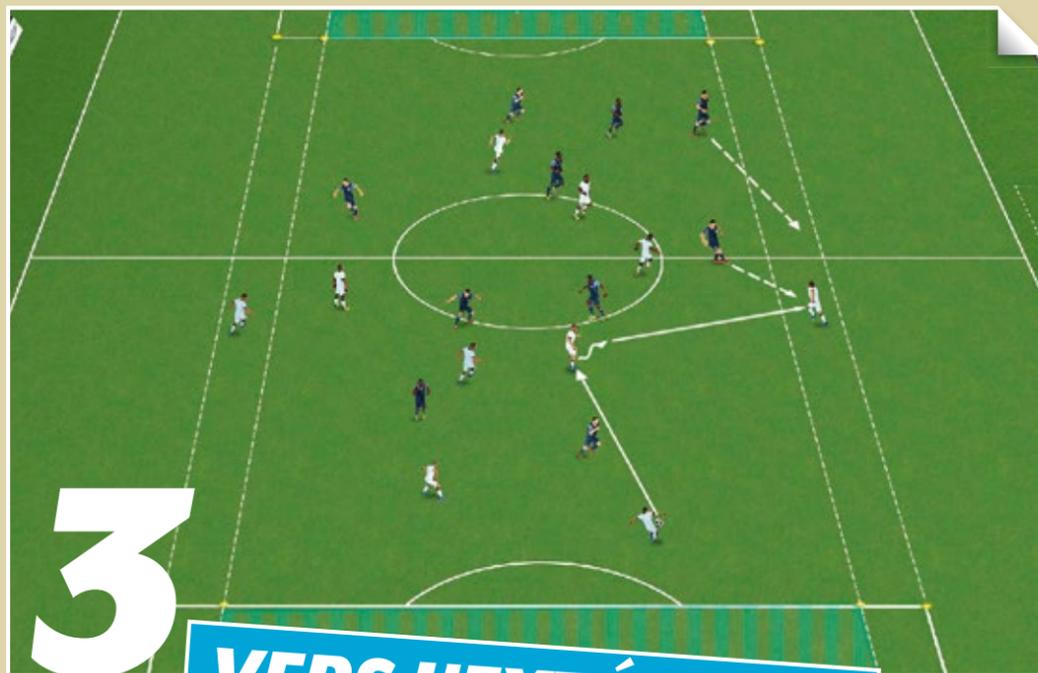
CONSIGNES

On joue ici à 11 contre 11 d'une surface de réparation à l'autre. Deux couloirs sont matérialisés. A chaque début de séquence, le ballon part du gardien de l'équipe rouge au sein de laquelle 2 joueurs sont positionnés dans les couloirs au début de

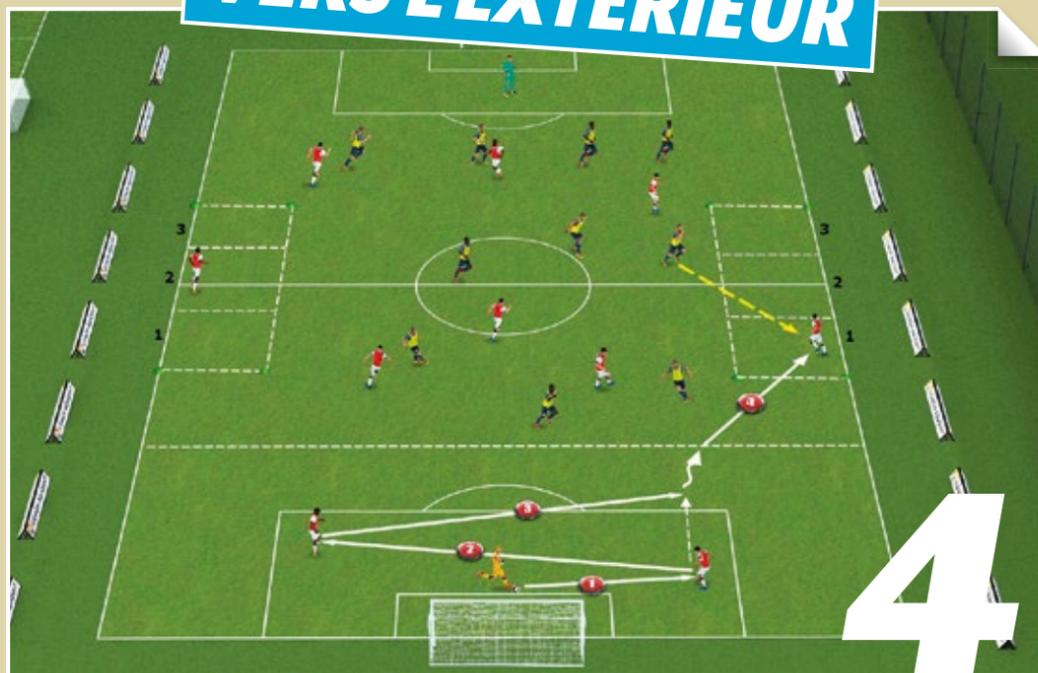
l'action, tandis que 2 jaunes se placent dans l'angle de la zone de relance (zone inattaquable), comme sur le schéma. Les rouges ont donc la possession du ballon et effectuent leur première passe dans la zone de relance. Les jaunes déclenchent leur pressing lorsque le défenseur central sort de cette zone en conduite.

VARIANTES

nombre de joueurs rouges dans la zone centrale, nombre de touches de balle, position des 2 attaquants excentrés jaunes.



VERS L'EXTÉRIEUR



4 MATCH AVEC ZONES DE PRESSING

OBJECTIF
Orientation des relances adverses vers les zones latérales pour une récupération collective du ballon.

CONSIGNES
On joue à 11 contre 11 sur tout le terrain (à adapté selon le niveau). Au départ de la séquence, le gardien de l'équipe rouge relance sur un de ses deux défenseurs centraux qui s'échangent le ballon. Au bout de X passes, ils doivent trouver un des deux partenaires situés dans un des 3 carrés matérialisés sur les côtés. Aucun jaune ne peut pénétrer dans ces zones jusqu'au déclenchement de la passe. En fonction du carré choisi, les jaunes réagissent selon les principes de jeu prédéfinis par le coach, et 1 ou 2 joueurs viennent presser l'adversaire. Le reste de l'équipe se déplace et s'adapte à la situation pour pouvoir récupérer le ballon collectivement et attaquer.

VARIANTES
Interdire la passe en arrière vers les défenseurs centraux ; imposer un nombre de touche minimal pour le joueur latéral ; 1 attaquant jaune oriente les défenseurs centraux (2 contre 1 au début d'action) ; varier les dimensions des carrés. ■



Schémas réalisés avec **EXERCICES DE FOOT COACH-ADJOINT**

3 STOP-BALL À 10 CONTRE 10

OBJECTIF
Favoriser la récupération collective en orientant les relances adverses vers les couloirs.

CONSIGNES
On joue à 10 contre 10 dans un espace d'environ 40x60m avec 2 couloirs (à adapter selon le niveau et la catégorie). Au départ de l'action, les 10 joueurs bleus sur le schéma sont positionnés dans le couloir central. Les blancs ont un joueur positionné dans chaque zone latérale. Ils ne peuvent effectuer que 5 passes

maximum dans la partie centrale, avant de devoir transmettre le ballon à un des deux joueurs dans les couloirs. L'équipe bleue presse alors les excentrés blancs dans les couloirs (avec possibilité de 2 contre 1).

VARIANTES
Jouer avec la position de départ des 2 excentrés blancs ; imposer un nombre minimal de touches de balles pour les joueurs latéraux (exemple : 2 touches de balle "minimum" pour les joueurs de couloir, ce qui octroiera un temps supplémentaire aux bleus pour venir cadrer plus efficacement leurs adversaires) ; interdire le jeu long pour les joueurs latéraux.



LE SYNDICAT DES ENTRAÎNEURS PROS ET AMATEURS

NOTRE RÔLE

- Vous représenter** au sein des instances du football
- Faire valoir vos intérêts** auprès des acteurs politiques et sociaux
- Vous accompagner** dans vos démarches administratives et juridiques

Rejoignez nos centaines de membres !

Rendez-vous sur notre site Internet **WWW.UNECATEF.FR**

Contact : ahamimi@fff.fr / 01 44 31 73 55



6 clés pour gagner en assurance face au groupe



Entraînement et match annulés, couvre-feu, confinement... La période actuelle est propice à l'introspection, au lâcher-prise, mais aussi à l'apprentissage ! Aussi, plutôt que se morfondre chez soi, il est peut-être utile de savoir tirer profit de cette parenthèse dans la saison pour chercher à progresser. Et parmi les axes d'amélioration, la capacité de chacun à bien s'exprimer devant un groupe est souvent à mettre en bonne place.

La prise de parole devant un groupe de joueurs représente un axe de travail important pour les éducateurs/entraîneurs en formation. Et ça l'est d'autant plus pour ceux, et ils sont nombreux, qui ne se sentent pas à l'aise dans cet exercice. Timidité et manque de confiance en soi peuvent être générateurs de stress en pareille situation. Avec un risque de mauvaise transmission et/ou compréhension du message. Car ce "trac" va provoquer des signes de nervosité : un rythme cardiaque élevé, une respiration saccadée, un débit de mots trop important, une mauvaise articulation... L'émetteur du message, vous en l'occurrence, peut perdre un peu en crédibilité face à ses joueurs. Et s'il le sent, les manifestations de stress seront encore plus marquées ! Fort heureusement, il n'y a ici rien d'inéluctable. Si l'entraîneur a conscience de ses manques et se montre décidé à entreprendre un travail sur soi, il peut gagner en assurance. Aussi, voici quelques pistes de réflexion qui pourront, je l'espère, vous aider à progresser.

1 VOUS NE PARLEZ PAS DEVANT LE GROUPE, VOUS PARLEZ AU GROUPE

Le premier conseil que je donne aux techniciens confrontés à cette problématique est celui-ci : ne parlez pas devant le groupe, mais parlez "au" groupe. Cette petite gymnastique mentale ou plutôt cette approche qui se traduit par la volonté préalable de partager le fond de son message est essentielle. Si le coach parle uniquement "devant le groupe", il est recentré sur lui-même. C'est souvent le cas lorsque l'on est angoissé. Mais s'il parle "au groupe", il est dans la disponibilité et l'authenticité. Et il s'autorise alors à partager ses émotions pour capter l'attention de ses joueurs. Orateur n'est pas là pour "placer" son discours, mais bien pour le vivre et le transmettre.

2 S'EXPRIMER : UNE PERFORMANCE PHYSIQUE ET MENTALE QUI SE PRÉPARE

"Un discours improvisé a été réécrit 3 fois", ironisait Winston Churchill, considéré comme un orateur né. Or, que l'on s'adresse à des hommes politiques ou des sportifs, la démarche est la même : il

est impératif de préparer son intervention comme on se prépare à signer une performance, tant physique que mentale. En cadrant en amont le fond du message, vous réduisez l'incertitude et abaissez donc le stress (qui impacte la forme). Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège de la "récitation". Car dans ce cas, difficile d'être attentif au groupe. Et cela se voit. Vous pouvez très bien en revanche apprendre par cœur votre introduction, pour vous rassurer et vous donner de l'élan, ainsi que votre conclusion pour terminer sur une note forte, avec des mots choisis et impactant. Car en pratique, savoir quand et comment terminer un discours n'est pas plus facile que de l'introduire...

3 ACCORDEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À VOTRE REGARD ET VOTRE POSTURE

Je vous recommande aussi de travailler sur le corps, la posture, le regard... La position idéale sera toujours celle dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise, que ce soit assis ou debout. N'hésitez pas à vous déplacer et à utiliser vos mains, cela permet de se donner de la présence. Accordez également une attention particulière à votre regard, qui est pour moi crucial. Ne fixez pas constamment le sol ou votre feuille, votre auditoire sentira votre malaise... Aussi, avant de démarrer, on peut imaginer la routine suivante : balayer l'assemblée en silence en regardant chaque joueur. Vous vous installez ainsi dans l'instant, tout en sollicitant et captant l'attention du groupe. Petit conseil pour finir : un coach timide qui ne parle pas fort devra placer son regard le plus loin possible dans l'assistance, ce qui l'aidera à ajuster automatiquement la portée de sa voix.

4 RASSUREZ-VOUS À L'AIDE DE SUPPORTS

On peut également agir sur l'environnement pour se sentir plus à l'aise et "en sécurité". Au plan matériel, il est recommandé de s'appuyer sur des supports comme la vidéo, le paperboard, le powerpoint... C'est un véritable soutien pour l'entraîneur, qui va permettre d'appuyer son discours et de le rassurer tout au long de l'intervention. Le message sera qui plus est illustré, améliorant ainsi sa bonne réception et compréhension par les joueurs. L'aménagement de l'espace est aussi à envisager. Plutôt que d'organiser le public en plusieurs lignes, les uns derrière les autres, je vous suggère d'opter pour un demi-cercle. Tous les joueurs seront ainsi au premier rang et auront la même capacité d'écoute. Et l'on évitera plus facilement quelques bavardages déstabilisateurs...

5 DES EXERCICES DE DICTION POUR VOUS AIDER À MIEUX ARTICULER

Pour aider un orateur à gagner en assurance, je propose souvent des exercices de diction qui

obligent à prendre son temps pendant les temps de parole. Car mieux vaut un seul argument bien assimilé que plusieurs trop vite débités. Vous trouverez sur internet plusieurs phrases à répéter pour s'entraîner à articuler, comme celle-ci : "Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis". Rappelez-vous par ailleurs que pour développer sa confiance en soi, il convient d'assumer ses propos : dire "je" plutôt que "on". Et affirmer ses idées avec conviction plutôt que d'employer les termes "je crois que..." ou "je pense que...".

6 LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION ABDOMINALE

Voici une autre initiative qui peut améliorer votre performance orale : pratiquer la respiration abdominale pour vous relaxer et abaisser votre rythme cardiaque avant l'échéance. C'est très simple à mettre en place, même si cela nécessite un peu de pratique. Il s'agit simplement de s'habituer à respirer en gonflant le ventre plutôt que la poitrine. Commencez par vous entraîner chez vous, d'abord allongé, puis assis, d'abord avec une main posée sur le ventre puis sans. Appliquez-le ensuite quelques minutes pour vous détendre avant une prise de parole devant votre effectif. Vous verrez, c'est très efficace !

En conclusion, voici une phrase que je répète régulièrement aux stagiaires BMF : lorsque vous préparez votre intervention, ne visualisez pas ce que vous craignez mais ce que vous visez ! Car le positif attire le positif. Ce qui va donner du sens au message, c'est la réaction qu'il va susciter. C'est pour cela que malgré le stress, et en plus de l'application des conseils pratiques dont nous avons parlé, il faut être prêt à rester dans l'observation du groupe et dans l'adaptation en fonction de ses réactions. Procédez bien par étapes (voir encadré) et comme la meilleure formation reste le terrain, n'hésitez pas à vous confronter à ce genre de situations ! La progression passe par la répétition. ■

Procédez par étapes !

Avoir à assimiler un ensemble de recommandations peut représenter un stress supplémentaire. L'erreur serait, en effet, de vouloir tout appliquer d'un coup ! C'est le meilleur moyen d'adopter un comportement stéréotypé et de ne pas être naturel. Les joueurs vont le sentir et le message ne passera pas... J'attire donc votre attention sur la nécessité de procéder par étapes. Concentrez-vous, dans un premier temps, sur un ou deux points clés parmi ceux cités. A force de le travailler, il va s'ancrer dans votre manière de faire et d'être. Une fois cet acquis validé, vous pourrez alors poursuivre le processus en travaillant sur un ou deux autres points clés.



Par **Marc Sechaud**
Consultant en psychologie du sport

À retenir

- Vous ne parlez pas "devant le groupe", mais "au groupe", préalable fondamental pour transmettre son message avec assurance.
- S'exprimer en public est une performance qui se prépare ! Bien prévoir à l'avance le fond va réduire l'imprévu et donc le stress.
- Lorsque vous préparez votre intervention, ne

visualisez pas ce que vous craignez mais ce que vous visez ! Car le positif attire le positif...

■ Utilisez des supports comme la vidéo, le paperboard ou un powerpoint, destinés à illustrer vos propos, à vous appuyer et vous rassurer.

■ Choisissez la position dans laquelle vous êtes le plus à l'aise, parlez distinctement et avec force de conviction, maîtrisez votre

gestuelle et affirmez votre regard.

■ Affichez votre confiance en assumant vos propos : utilisez le "je" et bannissez les expressions du type "je pense que...", "je crois que..."

■ Avant une intervention, exercez-vous à la respiration abdominale relaxante pour réduire le stress : respirez en gonflant le ventre plutôt que la poitrine.

Préparation physique

que faire et ne pas faire en préformation ?

Par Benjamin Barthelemy préparateur physique au Toulouse Football Club (Ligue 2).

Si la question du développement des qualités athlétiques ne se pose guère en école de foot (U7-U11), alors qu'elle devient essentielle à partir de 15 ans, qu'en est-il de la période pubertaire (11-14 ans) correspondant aux années de préformation ?

Age d'or de l'acquisition en tout point de vue (motrice, cognitive, etc.), la préformation est une période chez le footballeur qu'il est important d'aborder avec une très grande attention. L'analyse de l'activité démontre qu'en match, les jeunes de 11-14 ans affichent une activité moindre par rapport à celle observée en formation (15 ans et plus), que ce soit au niveau de la distance totale parcourue, de la distance parcourue à haute vitesse et en sprint. Si certains clubs utilisent la méthode du "Biobanding", qui prend en compte la maturation et l'âge physiologique plutôt que l'âge civil pour planifier et ajuster la nature de l'entraînement, quelques grandes vérités se dégagent quant à la préparation physique du joueur en "préfo". A commencer par la qualité d'endurance, qui doit être travaillée dès le début de l'adolescence pour permettre au joueur d'atteindre son potentiel maximal entre 18 et 22 ans. En U13 et U14, il est indispensable de proposer des exercices visant à développer le potentiel aérobie (capacité et endurance fondamentale), par le biais d'ateliers avec ballon et autres circuits techniques. Le tout, au service du projet technico-tactique.

PAS DE TRAVAIL DE TYPE INTERMITTENTS, À PMA, AVANT LES U15

Au fil de la croissance et de l'avancée dans l'âge, il conviendra de s'orienter vers des contenus plus spécifiques à l'activité. En U15, seulement, débutera le travail de type intermittents, à PMA (Puissance maximale aérobie) et à des intensités supérieures ou égales à la VMA (Vitesse maximale aérobie) de chaque joueur. Pas avant. Les jeux réduits et le travail avec ballon représentent jusque-là une excellente alternative, à condition de bien calibrer les temps d'efforts, de récupération, et d'adapter les dimensions du terrain en fonction de votre effectif, tout en tenant compte si possible de l'hétérogénéité de l'effectif (personnaliser le travail par groupe). Voilà pour les aspects d'endurance et de puissance. Mais quelle(s) autre(s) qualité(s) travailler en préformation ? Qualité fondamentale du football d'aujourd'hui, la vitesse de course, mais aussi le travail de fréquence et de vitesse gestuelle, les temps de contact au sol et de réaction, doivent être mis à rude épreuve durant cette période. Le corps étant en développement, les différents aspects physiologiques inhérents à la qualité de vitesse (le système nerveux central, l'élasticité musculaire, etc.) ont tout intérêt à être sollicités. Pour cela, l'éducateur devra suivre certaines "règles d'or", telles que travailler la vitesse sur un état de fraîcheur, respecter un temps suffisant de récupération entre les efforts, privilégier la qualité à la quantité, orienter ces mêmes efforts en fonction des postes, varier les stimuli de départ (visuel, sonore, etc.), créer un esprit de compétition ou bien s'hydrater.

TRAVAILLER LA SANGLE ABDO, LOMBAIRES ET DORSAUX, SANS CHARGES

Très débattu et souvent mis de côté par peur de mal faire ou par simple croyance, le travail de force doit lui aussi être présent dans le cursus de formation du joueur en préformation. Je parlais au début de cet article de "Biobanding". Et en effet, il existe une relation entre le niveau de force des jeunes joueurs et leur niveau de maturation physiologique. Si certains ont la possibilité d'utiliser cette méthode pour créer des groupes d'entraînement, il serait judicieux de ne pas s'en passer lorsque nous enseignons la musculation à nos apprentis footballeurs. L'enjeu principal ici est de travailler sur la sangle abdominale, les muscles lombaires et dorsaux (muscles de soutien et de transmission des forces), en évitant l'utilisation de charges. Il est tout à fait possible, dès l'âge de 12 ans, de travailler sur des exercices statiques et dynamiques au poids de corps ou à la barre libre. Puis, à partir

Ne pas oublier l'entraînement "invisible"

Facteur de la performance à part entière, il est un aspect que l'éducateur ne doit pas oublier durant la préformation, c'est l'entraînement invisible. A savoir tous les aspects du terrain et l'hygiène de vie. Aborder les thèmes tels que l'hydratation, l'alimentation, les étirements et le travail préventif est, à mon sens, fondamental à cet âge, afin de parfaire sa formation en tout point.

de 14 ans, on pourra inclure du matériel type "Swiss ball" ainsi que des charges légères pour les joueurs maîtrisant les mouvements, à travers de circuits training incluant des sollicitations de l'ensemble des groupes musculaires (haut et bas du corps, sangle abdominale), en insistant sur le placement et la technique d'exécution, ainsi que la respiration. À cet âge, il est à noter que le nombre de séries et de répétitions doit être restreint afin de privilégier le qualitatif au service de l'apprentissage.

EN AMÉRIQUE DU SUD, LES PLUS COMPÉTENTS OFFICENT BIEN SOUVENT EN "PRÉFO"

Enfin, autre aspect primordial à travailler régulièrement, la coordination apparaît comme étant une qualité à ne pas galvauder durant cette période décrite comme l'âge d'or de l'apprentissage moteur. Proposer des exercices de dissociation latérale, de changements de direction et d'équilibre demeure important. Vous l'aurez compris, les éducateurs des différentes catégories de la préformation sont des personnes déterminantes dans le processus de formation. Certains pays, notamment d'Amérique du Sud, l'ont bien intégré au point de mettre en place au sein de leurs organigrammes sportifs les éducateurs jugés comme étant les plus compétents au sein de ces catégories, quitte à délaissier celles du dessus. Et ce fin d'assurer un processus de formation optimal. ■

Ce qu'il faut retenir

- La préformation (11-14 ans) est l'âge d'or des acquisitions en tout point de vue.
- La qualité d'endurance doit être travaillée dès le début de l'adolescence, avec ballon.
- Les jeux réduits sont une bonne alternative au travail de type intermittents, à PMA, que l'on abordera seulement à partir des U15.
- Veiller à bien calibrer les temps d'efforts, de récupération, et à adapter les dimensions du terrain en fonction de l'effectif.
- Toutes les formes de vitesse (de course, d'exécution, de réaction, de fréquence gestuelle...) sont à développer durant cette période, en respectant le volume de courses et les temps de récupération.
- Le développement de la force est recommandé en préformation, en particulier le travail sur la sangle abdominale, les muscles lombaires et dorsaux, à poids du corps. Privilégier toujours la qualité à la quantité.
- Les exercices de coordination (dissociation latérale, changement de direction, etc...) restent importants en période de préformation.

Recommander un ami des précautions à prendre !

Votre club recherche un entraîneur/ éducateur et vous connaissez quelqu'un, un ami, un proche, intéressé ? Le recommander apparaît on ne peut plus logique. **Une démarche qui vous engage** ce pendant à plus d'un titre.

D'abord bien connaître son club

Pour la personne qui recommande un tiers, la prudence est de mise. L'idée que l'on se fait d'une personnalité, qui plus est "amie", est pour le moins subjective. Reste l'intuition. Seulement voilà, ce n'est pas la personnalité en soi qui compte, mais la projection de cette personnalité dans le club en question et son contexte. C'est sur ce point que la réussite ou l'échec va se construire. Ce qui veut dire que lorsqu'on recommande un ami, il faut d'abord bien connaître son club... Et en particulier ses décideurs. Bref, la recommandation est une affaire humaine à coup sûr aléatoire. Heureuse quand ça marche, amère en cas d'échec. Reproches garantis ! À vouloir mettre en avant un ami, on se fait parfois des ennemis...

La question du recrutement est toujours très sensible, que cela concerne les joueurs ou l'encadrement. À ce titre, on sait qu'une des pratiques les plus en vigueur, quel que soit le niveau, reste la "recommandation". Une pratique bien acceptée par les décideurs puisqu'elle participe théoriquement à réduire l'incertitude en privilégiant la confiance. On est en droit de penser, en effet, que celui qui recommande - vous en l'occurrence - connaît plutôt bien l'intéressé, notamment son parcours, ses résultats, ainsi que sa personnalité. Les décideurs ont donc tout intérêt à vous mettre à contribution. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Beaucoup se contentent d'exploiter le "tuyau", utilisant simplement la recommandation comme une façon de justifier la sollicitation. Dans pareille situation, n'hésitez à faire le premier pas en apportant délibérément une somme d'informations (par écrit) susceptibles d'éclairer davantage le président ou directeur technique en charge du recrutement de l'intéressé. Une initiative qui leur permettra d'avoir toutes les cartes en main pour décider en connaissance de cause.

“Renseignez le nom de quelques personnes à même de confirmer le “portrait” que vous avez brossé du candidat”

RÉDUIRE THÉORIQUEMENT L'INCERTITUDE EN PRIVILÉGIANT LA CONFIANCE

Quelle est la nature de votre relation avec la personne que vous recommandez ? Depuis quand vous connaissez-vous ? Où vous êtes-vous rencontrés ? Avez-vous travaillé ensemble ? Avez-vous partagé quelque chose ensemble (en formation, dans un club, etc...) ? Complétez cette présentation avec le nom de quelques personnes à même de confirmer le "portrait" que vous avez brossé du candidat, voire d'apporter des renseignements supplémentaires. De plus, précisez les raisons qui vous incitent à recommander cette personne. Pourquoi lui plutôt qu'un autre ? Que sait-il du club ? En connaît-il le projet, le contexte ? En d'autres termes, prenez soin de faire le lien entre la personne que vous recommandez et le poste à pourvoir. Soyez vigilant cependant car cette démarche a pour effet de dévoiler votre propre perception du club, de son fonctionnement, de ses objectifs... Gare aux impairs ! On l'a compris, recommander, c'est aider, mais c'est aussi prendre un risque car on engage de ce fait sa parole et sa crédibilité. Voilà pourquoi il convient de faire preuve de la plus grande objectivité (voir par ailleurs). Quand le "conseiller" est trop partisan, il perd en lucidité. En revanche, s'il est capable d'expliquer avec justesse comment le candidat a réussi par le passé et/ou échoué, et pourquoi il est la personne idoine "aujourd'hui" pour le poste recherché, alors sa recommandation prend tout son sens. Mais sans aucune garantie de succès. ■



Par **Lionel Bellenger**
Maître de conférence à HEC, intervenant à Clairefontaine dans le cadre du DEPF, et auteurs de plusieurs ouvrages sur la communication et le management (www.lionelbellenger.fr).

On vous recommande quelqu'un ? 5 conseils à appliquer

- 1** Au moment, d'écouter la personne qui vous recommande un tiers, prenez volontairement de la hauteur. En général celui qui conseille, par définition, n'est pas neutre. Il cherche à influencer. C'est pourquoi il faut l'entendre avec le recul nécessaire. Cherchez à savoir pourquoi il prend cette initiative, quelle est sa motivation...
- 2** Assurez-vous que la personne qui recommande un ami connaît bien le fonctionnement, les valeurs, et les besoins du club. Si la perception qu'il en a est erronée, sa démarche a de grandes chances d'aboutir erreur de casting.
- 3** Testez la personne qui recommande en l'interrogeant sur d'éventuelles contre-indications : tendances, défauts, limites, inexpériences possibles, incompatibilités, etc... connues ou supposées chez l'intéressé. L'idée est de cerner davantage la qualité de la candidature.
- 4** Dans tous les cas, restez libre, critique et lucide vis-à-vis d'une recommandation. Combattez les à priori avant même d'avoir rencontré la personne en question.
- 5** Lors du premier contact avec le candidat, ne restituez pas les renseignements récoltés lors de la recommandation. Au contraire, il convient de questionner l'intéressé de manière à pouvoir, en toute objectivité, recouper les informations connues avec les réponses produites...

Fixez-vous des objectifs personnels !

Quand on parle de management ou de coaching pour un entraîneur, on pense au pilotage de son groupe. Comment vais-je les motiver ? Comment leur donner confiance ? Comment favoriser l'autonomie ? Pourtant, la première des choses à faire est de se mettre d'accord avec vous-même. Si vous voulez manager, commencez par vous manager !



Par **Gilles Sero**
expert en
performance mentale
(gilles-sero.com ;
On-the-field.fr)

Avant d'agir sur les autres, il faut d'abord le faire sur vous-même. Vous voulez qu'ils soient motivés ? Mais par quoi ? Et vous, qu'est-ce qui vous motive ? Vous voulez qu'ils aient confiance. Comment vous transmettez votre confiance ? Vous voulez développer l'esprit d'équipe. Mais c'est quoi pour vous l'esprit d'équipe ? Vos joueurs ne se remettent pas assez en cause, ce n'est jamais de leur faute. Et vous, comment vous communiquez ? Adaptez-vous votre communication à la personne que vous avez en face ? Êtes-vous factuel ? Des questions pour lesquelles la bonne réponse n'existe pas. Mais ce sera la vôtre. Votre cohérence, votre objectivité, ce sont vos convictions qu'il faut mettre sur la table. Managez comme vous êtes. Il faut commencer par être clair avec vous-même, avant de l'être avec vos joueurs. C'est la base.

OÙ EN ÊTES-VOUS DANS LA GESTION DE L'ÉCHEC ?

Certaines de vos mises en place tactiques vont échouer, c'est certain. Vous allez perdre des matchs, aussi. Comment le vivez-vous ? Vous allez vous comporter en fonction de cette réponse,

donc soyez au clair. Ma conviction : acceptez de perdre, acceptez de vous tromper. Changez de logiciel ! L'échec n'existe pas, l'erreur fait partie de l'apprentissage. C'est le management de vos erreurs qui fera votre réussite de demain. Vous pourrez ainsi accepter que vos joueurs se trompent. Croyez-le, ils ne le font pas exprès. Encouragez l'expression, la prise d'initiative... donc l'erreur. Vous allez vous mettre, et donc mettre votre équipe, sur la route de l'expression, et non plus de la peur. C'est dramatique d'avoir des joueurs qui craignent de rater.

APRÈS QUOI COUREZ-VOUS ?

Vous voulez gagner à tout prix ou progresser dans votre communication, vos connaissances tactiques, vos contenus d'entraînement ? Car ça n'est pas la même chose. Mettez-vous d'accord. Ma conviction : vos résultats ne seront qu'une conséquence de vos actions. Attaquez-vous à ce qui ne dépend que de vous. Mettez de l'énergie sur ce que vous maîtrisez. Vous deviendrez fort mentalement car vous limiterez l'incertitude. Ainsi, fixez-vous des objectifs qui ne dépendent que de vous. Et ils sont nombreux : connaître mes joueurs, préparer et animer mes causeries, m'assurer d'être compris, me concentrer sur l'évolution tactique du match, etc. Arrêtez de parler sans arrêt de résultat à vos joueurs, n'ayez pas peur, ils veulent tous gagner. Fixez-les sur ce qui ne dépend que d'eux, à leur poste : prise d'information, impact, intensité dans les passes, communication... Augmentez votre exigence sur ce qui ne dépend que d'eux et diminuez-la sur les résultats. Pour conclure, arrêtez de tout porter sur vos épaules. Soyez objectif, vous ne contrôlerez pas tout. Faites bien ce qui ne dépend que de vous, créez-vous des convictions, ayez l'ambition d'être bon dans votre rôle. C'est le chemin le plus court pour être fort mentalement et avoir des résultats à la hauteur de votre talent. ■



“Une formation flexible, adaptée aux sportifs de haut niveau”



A tout juste 31 ans, Tripy Makonda a entamé il y a quelques mois une formation au sein de la Sports Management School. Un moyen pour le joueur du Hamm Benfica (Luxembourg) - formé au PSG - de préparer efficacement sa reconversion.

Comment se passe pour vous cette saison si particulière ? Difficile mentalement à cause des coupures. Au Luxembourg, nous avons repris le 25 août, puis on a arrêté en novembre pendant un mois, repris début décembre mais arrêté aussitôt à cause de nombreux cas COVID dans le pays... Dans ces conditions, il est difficile de conserver la motivation. Mais il faut relativiser, ce n'est que du football.

Vous avez entamé cette année une formation en sport business Online au sein de la Sports Management School ?

Quels en sont ses avantages selon vous ? Il y a trois mois, j'ai intégré en effet le bachelor online au sein de la Sports Management School. C'est une découverte pour moi qui ai arrêté les cours en 2009 suite à la signature de mon contrat professionnel. C'est très enrichissant. L'avantage de cette formation est sa flexibilité. Le programme est vraiment adapté aux sportifs de haut niveau encore en activité. Les cours durent dix mois et sont répartis en dix modules. Nous avons un cours par semaine, à regarder soit en direct soit en différé le lendemain. Et il y a également un mémoire à rendre à la fin du cursus.

Pensez-vous qu'aujourd'hui les sportifs et sportives de haut niveau sont assez accompagné(e)s dans leur reconversion ?
Ce qui est sûr, c'est qu'il existe aujourd'hui

un certain nombre de diplômes universitaires et de formations certifiées reconnues par l'état qui permettent à un athlète de préparer l'après, de se projeter.

Justement, quand avez-vous commencé à réfléchir à votre reconversion ?

Cela fait déjà un certain temps que j'y pense, depuis l'âge de 24 ans. Durant ma période de chômage, j'ai passé une formation avec Trans-Faire sur la préparation physique, nutrition et récupération. Je m'étais aussi inscrit au BEF, mais je ne suis pas allé plus loin car j'ai rejoint ensuite le Luxembourg. Pendant le confinement, j'ai beaucoup réfléchi à mon avenir et un coup de fil dont je garderais le secret m'a poussé à faire les démarches pour reprendre mes études.

Quels sont vos projets futurs à la suite de cette formation ?

Celle-ci doit me permettre de rester dans le secteur sport et notamment du football, dans le but de structurer et développer un club amateur ou professionnel. Et puis je fais déjà pas mal de choses en dehors du terrain. Cette année, j'ai intégré la Team de Bruno Salomon sur France bleu Paris où nous démêlons l'actualité du PSG en format podcast, et j'ai une rubrique vidéo dans *This Is Paris* dans lequel j'analyse les matchs du club de la capitale. ■

Des renseignements sur nos formations ?

Contactez-nous sur l'adresse suivante : frippert@sportsmanagementschool.fr





Eric Assadourian

“Amener le joueur à faire émerger naturellement la meilleure réponse”

Constatant les difficultés récurrentes de ses joueurs sur une situation donnée, le formateur peut être tenté de leur apporter des solutions “clés en main”. Au risque de court-circuiter une **logique d'acquisition des compétences** dans laquelle l'échec, ou plus justement l'expérimentation, tient une place essentielle. Explications avec Eric Assadourian, le Directeur du centre de formation du Racing Club de Lens.

Quelle posture pédagogique adoptez-vous face à un jeune joueur ne parvenant pas à résoudre un problème donné?

La patience! Dès lors que ce joueur fait preuve de toute l'implication nécessaire, bien sûr. Dans une logique de formation, il est souvent urgent de prendre son temps. Prenez le cas d'un attaquant qui gâche systématiquement des situations de surnombre, par exemple. Le fait-il par excès d'individualisme? Parce qu'il ne voit pas ses partenaires? Parce qu'il ne se sent pas capable d'effectuer la bonne passe? Ou tout simplement parce qu'on ne lui a jamais appris à jouer un 2 contre 1?

Prendre son temps afin, d'abord, d'établir le bon constat?

Exactement. Quelle que soit la raison de l'échec, le formateur ne peut pas faire l'impasse sur ce facteur temps.

Sinon?

L'attitude pédagogique la moins satisfaisante consiste sûrement à apporter toutes les solutions immédiatement sans que le joueur ait le temps de tâtonner pour construire sa propre réponse.

Quitte à ce qu'il se trompe?

Oui, et je dirais même en espérant parfois qu'il se trompe car l'erreur fait partie intégrante du processus d'apprentissage. L'échec remet en question le modèle mental de l'apprenant qui va implicitement rechercher les causes de son manque de réussite et commencer à faire l'inventaire des solutions possibles. Or, ce mécanisme “d'erreurs-remédiations” ne peut s'envisager qu'à partir du moment où le jeune est confronté à des problématiques pour lesquelles il n'a pas encore toutes les réponses.

Des propos qui nous ramènent à l'idée du “statut positif accordé à l'erreur” défendue par les cadres de la FFF. Cependant, n'y a-t-il pas un risque à laisser trop longtemps un jeune se tromper?

Comme souvent en matière d'éducation, tout est dans la mesure. La grande difficulté pour le



formateur consiste à placer le curseur au bon endroit. Laisser un jeune se confronter à ses propres insuffisances trop longtemps peut aussi se révéler contre-productif, en effet, notamment en termes de confiance. À contrario, lui apporter toutes les réponses sans qu'il n'y ait une démarche d'identification du problème dans un premier temps, puis des solutions possibles dans un second, ne garantit en rien l'acquisition des compétences.

Mais alors au final, comment procéder pour faciliter ces acquisitions?

Comme on le fait toujours en matière d'apprentissage, à savoir: proposer des stratégies pédagogiques différenciées et graduées. Ce qui va se traduire par des consignes et des contraintes ciblées qui vont amener le joueur à faire émerger naturellement la meilleure réponse.

Un exemple?

Revenons sur le cas de cet attaquant ne parvenant pas à exploiter les situations de surnombre. En cas d'échec, on peut toujours lui demander de déclencher sa passe à tel endroit, à tel moment, à telle distance du défenseur ou bien encore d'effectuer

“L'échec remet en question le modèle mental de l'apprenant qui va implicitement rechercher les causes de son manque de réussite et commencer à faire l'inventaire des solutions possibles.”



un certain type d'appel de balle, etc. Très bien. Il a la solution. Mais y a-t-il la moindre chance qu'il la reproduise dans les conditions du match? La réponse est non. Tout simplement parce que les solutions aux problèmes qu'il rencontre sont les vôtres, pas les siennes!

Donc?

Donc on peut proposer des situations où l'attaquant va d'abord disposer de temps et d'espace pour sélectionner la meilleure stratégie. Puis, en cas de réussite, on va aménager le retour d'un autre défenseur qui va donc obliger notre attaquant à effectuer son choix plus rapidement... Bref, on apporte des contraintes de plus en plus importantes jusqu'à reproduire les conditions du match.

Autrement dit, le cursus de réflexion importe plus que la solution elle-même?

Tout à fait, car c'est à partir de cette aptitude à résoudre les problèmes que le jeune va se construire en tant que footballeur. Dans cette logique, chaque difficulté participe à la modification durable du comportement. C'est la définition même de l'apprentissage! Le formateur n'est pas là pour apporter les réponses sur un plateau mais bien pour aider le jeune à trouver ses propres solutions.

Tout un programme!

On est au cœur même de la démarche de formation.

“C'est à partir de cette aptitude à résoudre les problèmes que le jeune va se construire.

Chaque difficulté participe à la modification durable du comportement. C'est la définition même de l'apprentissage!”

Et c'est autrement plus difficile sur le plan pédagogique puisqu'il va s'agir de trouver les situations et les consignes à partir desquelles la solution va pouvoir émerger naturellement dans l'esprit et la compréhension du joueur.

La démarche est-elle la même avec des adultes? Des professionnels?

Plus on s'approche du haut niveau et plus la notion d'efficacité rentre en ligne de compte. La notion de développement s'efface en partie. Toutefois, on s'aperçoit que les joueurs qui trouvent les solutions sur le terrain sont souvent ceux qui ont été confrontés à une multitude de scénarios durant leur formation. Le football est un sport intelligent, une activité nécessitant adaptation et créativité. Ces deux qualités peuvent certes apparaître spontanément chez certains mais, dans la plupart des cas, il s'agit tout de même de les accompagner. Sans réfléchir à leur place. En fait, dans un jeu se caractérisant par le mouvement permanent, les solutions figées s'avèrent rarement les meilleures.

Il s'agit d'abord de former des joueurs “intelligents”?

Oui, c'est-à-dire des éléments capables de s'adapter aux problématiques rencontrées, plutôt que des robots récitant une leçon. ■

Propos recueillis par Olivier Goutard

EX- PLO- RER

Patrick Vallée

L'envoyé spécial à Singapour



Fort d'une expérience de près de 40 ans dans la formation, Patrick Vallée vient d'être nommé à la tête de la **French Football Academy** de Singapour. Plongée dans le quotidien de cet entraîneur français parfaitement à l'aise dans un environnement qu'il connaît sur le bout des doigts.

Il est le visage du football hexagonal à Singapour. Celui chargé d'incarner la formation tricolore dans la cité-État d'Asie du Sud-Est, située à plus de 10000 kilomètres de Paris. "Représenter le foot français à l'étranger est une énorme fierté. C'est le genre de projet qu'on ne peut pas refuser. Lorsque j'ai reçu la proposition, je n'ai pas mis longtemps à accepter". Patrick Vallée (59 ans) est depuis octobre 2020 le directeur technique de la "French Football Academy Singapour", structure dédiée à la formation de jeunes joueurs et joueuses locaux, créée et pilotée à distance par la FFF. Cette entité est la deuxième du genre à avoir été lancée après celle de New York, en 2019. Deux projets fédéraux qui s'inscrivent dans une volonté assumée de développer le rayonnement de notre football à l'international. Et qui de mieux que Patrick Vallée pouvait incarner ce savoir-faire "made in France" dans l'archipel asiatique, lui qui y possède un fort ancrage, un lien presque fusionnel? "Depuis le jour où j'ai posé le pied sur ce sol, en 2010, je n'ai plus eu envie d'en partir! La qualité de vie y est exceptionnelle. C'est un endroit vraiment à part, les gens sont très respectueux et font preuve d'un civisme hors du commun."

UN PREMIER TITRE AU BOUT D'UN AN LUI FAIT UNE BELLE RÉPUTATION

C'est en ayant été nommé entraîneur de l'Etoile FC, franchise 100 % française de *Singapore Premier League*, la D1 locale, que notre homme a découvert le pays. Il y a dix ans, donc, il débarque avec des joueurs de l'Hexagone recrutés à la hâte en CFA ou CFA 2, deux semaines seulement avant le début de la saison. Ce qui ne l'empêche pas de remporter la Coupe de la Ligue et le championnat dès la première année! "Une histoire de fou, qui n'a duré qu'un an, mais qui m'a permis d'acquérir une grosse réputation dans le pays", explique celui qui a depuis également dirigé le Tanjong Pagar United FC (2013-2015), autre club de l'élite. S'il a effectué depuis une pige à Compiègne (2011-2012) et passé deux ans en Chine (2018-2020) au sein d'une

Recruter et transmettre les méthodes françaises aux éducateurs mais aussi côtoyer les jeunes footballeurs "qui accusent un gros retard dans le développement psychomoteur"

académie, c'est bien Singapour que Patrick Vallée a renoué avec son fil d'Ariane. "J'ai bougé parce que j'avais des propositions intéressantes, mais je possède désormais des attaches ici, c'est un lieu où je me sens bien, où j'ai vraiment envie de faire progresser le football local. Les joueurs ont tellement de manques..." Au sein de la FF Academy, son rôle est de recruter, d'accompagner et de transmettre les méthodes françaises aux éducateurs (tous Singapouriens à part lui). Mais aussi de côtoyer les jeunes footballeurs "qui accusent un gros retard dans le développement psychomoteur. Un joueur se nourrit de ce qu'on lui donne. Et comme les clubs pros ne s'intéressent pas à l'apprentissage... Par rapport à ce que l'on voit en France, ils sont à des années-lumière dans les domaines tactiques et techniques", regrette-t-il, lui qui s'est occupé de la formation quasiment partout où il est passé, en Normandie (Elbeuf, Rouen, Pacy-sur-Eure, puis Évreux), à Beauvais (Hauts-de-France) ou au Qatar. Le Qatar, justement, est l'expérience qui lui aura permis en premier de tester ses facultés d'adaptation. A l'époque, son niveau en langues étrangères était plutôt limité. "En arrivant là-bas, j'avais un Tunisien dans mon staff, qui parlait français et arabe. Il est parti le lendemain de mon arrivée! Je me suis retrouvé seul devant les joueurs, sans parler un mot d'arabe, et avec des notions vraiment très faibles en anglais. Heureusement que la langue du football est universelle (rires). J'ai appris sur le tas et, petit à petit, j'ai progressé".

L'ANGLAIS ET L'ENTRAÏDE SONT INDISPENSABLES

C'est d'ailleurs son premier conseil pour les entraîneurs français désireux de s'expatrier : apprendre les langues étrangères, l'anglais forcément, le chinois si possible ("La Chine, c'est l'avenir"), et se montrer curieux de tout. Des différentes cultures, habitudes alimentaires, religions, etc. Encore plus important pour lui, il est indispensable que les techniciens venus de l'Hexagone réussissent (enfin) à se créer des réseaux à l'étranger et à s'aider mutuellement. "C'est quelque chose d'incompréhensible pour moi. Entre Français, on a tendance à se tirer dans les pattes plutôt qu'à se tendre la main. Regardez les Espagnols, les Portugais ou les Néerlandais. Quand il y en a un qui est nommé dans un club à l'étranger, quel que soit le poste, s'il peut ramener cinq ou dix compatriotes pour l'entourer, il le fait. C'est comme cela qu'ils sont parvenus à être un peu partout aujourd'hui."



Au service des méthodes de la FFF

Le lien entre l'Académie et la FFF est fait grâce à des échanges réguliers, notamment avec François Bigot, responsable des relations institutionnelles et internationales de la fédération. Jean-Claude Lafargue, ancien directeur de l'INF Clairefontaine (2013-2019), et Ludovic Debru, Directeur technique adjoint, sont, quant à eux, les référents en ce qui concerne la méthodologie. Une "guideline" sur laquelle il est obligatoire de s'appuyer et qui reprend l'ensemble des grandes lignes inculquées lors des formations d'éducateurs en France. Plans de programmation, plans de séances, procédés pédagogiques, tout est fait pour que les jeunes Singapouriens puissent disposer d'une formation "100 % FFF". "Moi, je suis le trait d'union entre la fédé et les joueurs locaux. Je dispose d'une forme de liberté pour adapter les contenus aux spécificités locales si besoin", précise Patrick Vallée,

UN STAFF COMPOSÉ DE 6 ÉDUCATEURS SINGAPOURIENS

Après un mois de fonctionnement, la FF Academy compte déjà plus de 50 adhérents et l'objectif est d'arriver, à terme, à plus de 400 membres. Si l'expérience est un succès, elle pourrait vite faire des petites "sœurs" dans d'autres pays du continent. "La personne qui a monté le projet à Singapour, Steve Cupaiolo, travaille sur des idées en Indonésie, en Malaisie, au Vietnam... Ce serait magnifique d'amener le savoir-faire de la FFF sur ces territoires". Un savoir-faire dont Patrick Vallée est le garant au sein de sa structure (voir par ailleurs), en s'appuyant sur un staff aujourd'hui composé au total de six éducateurs singapouriens. Si l'axe "loisirs" est très présent, avec un accès ouvert à tous, de 6 à 17 ans, indépendamment de leur niveau, la FFF souhaite également développer un pôle "compétition" pour détecter les meilleurs joueurs et leur proposer un accompagnement le plus pertinent possible vers le haut niveau. Avec des tarifs inférieurs à ceux pratiqués par la plupart des autres structures locales, Patrick Vallée espère que la FF Academy trouvera vite sa place dans ce pays si densément peuplé - environ 6 millions d'habitants sur un territoire de la taille de Paris et de sa petite couronne - mais qui peine pour l'instant à faire émerger des talents. "Mais ils peuvent jaillir de n'importe où. Il y a quelques jours, un jeune de 10 ans a débarqué à l'académie. Très talentueux et très bien coordonné. Il m'a dit qu'il n'avait jamais joué au football auparavant! Là, tu te dis qu'il y a vraiment des choses à faire ici..." ■

Julien Hernandez



Analyse vidéo

La fédération belge équipe toutes ses équipes de D3 et D4 amateurs!

Avec **HUDDL**, l'innovation et les avancées technologiques ne concernent pas que les clubs de haut niveau. La fédération belge en a fait le pari. Avec succès.

Depuis des années, la marque Hudl se donne pour mission d'aider les équipes à performer. Chaque outil est développé afin que les athlètes deviennent leur meilleure version d'eux-mêmes, quel que soit le niveau. L'histoire qui suit n'a jamais aussi bien illustré ces principes. La Fédération belge de Football et Hudl ont mis en place un projet d'envergure, il y a deux ans, visant à équiper toutes les équipes amateurs de troisième et quatrième divisions d'outils les plus performants en termes d'analyse vidéo! Avec un

objectif: professionnaliser le monde amateur et homogénéiser les méthodes de travail en la matière. Arthur Denil, qui chapeaute ce projet pour l'ACFF (Association des Clubs Francophones de Football), a pu observer les changements opérés dans les écuries au cours des vingt-quatre derniers mois: "Les clubs qui effectuaient déjà un petit travail vidéo sont aujourd'hui beaucoup plus avancés et experts dans ce domaine. Dorénavant, ils exploitent encore davantage l'image dans leur volonté d'accès à la performance. Quant à ceux ayant démarré avec le projet, ils n'ont pas mis longtemps à adopter cette nouvelle façon travailler!" Bref, les éducateurs sont convaincus. Mais pas seulement. Coach assistant au club de La Louvière, Thomas Lambert peut témoigner de l'intérêt que ces nouveaux outils suscitent également auprès des joueurs: "Le fossé entre ce qu'ils ont connu pour certains en clubs pro et notre manière actuelle de travailler, en amateur, s'est réduit. Ils sont contents de voir que notre approche se professionnalise. La vidéo est devenue pour nous une arme importante."

"UN ACCÈS À L'ENSEMBLE DES MATCHES DE NOTRE POULE!"

Une vision partagée par un ancien footballeur de haut niveau désormais entraîneur au sein du club rival du RRC Hamoir, Raphaël Miceli: "C'est le genre d'outil qui permet à un club de franchir réellement un cap. Ce travail d'analyse vidéo, je l'effectue durant ma pause de midi et sur mon temps libre." Pour un coach ayant un emploi en plus de ses activités au sein du club, optimiser son temps apparaît indispensable. "Avant, je devais prendre ma voiture et me déplacer pour aller voir les matchs qui m'intéressaient. Avec Hudl, on peut rester à la maison et en voir deux, trois, quatre, cinq... En termes de temps, de logistique et de contenu, ça change tout." Thomas Lambert ne dit pas le contraire: "Ces outils sont faciles d'utilisation et nous per-

"Des outils faciles d'utilisation qui nous permettent d'économiser en temps et en énergie pour mieux se focaliser sur la préparation de la compétition"

mettent d'économiser en temps et en énergie. Avec la plateforme Hudl League Exchange, nous avons accès à l'ensemble des rencontres de notre poule. Cela représente une certaine économie car les membres du staff n'ont plus à se déplacer. Il est même possible de commencer l'analyse de notre futur adversaire sur le chemin du retour dans le bus, dès la fin de notre match!". Au RAAL La Louvière, on utilise aussi la vidéo à des fins de recrutement.

DES PETITS MONTAGES DONNÉS AUX JOUEURS DÈS LA FIN DE LA RENCONTRE...

Le fait d'avoir accès à cette bibliothèque d'image favorise la prise de décision en interne. "Si un joueur nous plaît mais que tous ne sont pas convaincus, nous réalisons un montage de ses performances afin de nous positionner clairement." Des évolutions d'autant plus appréciables au vu de la conjoncture actuelle. Proposer plus de contenu de manière simplifiée, là est tout l'enjeu de la plateforme Hudl League Exchange sur laquelle chacun des clubs au

"Bien plus à gagner qu'à perdre"

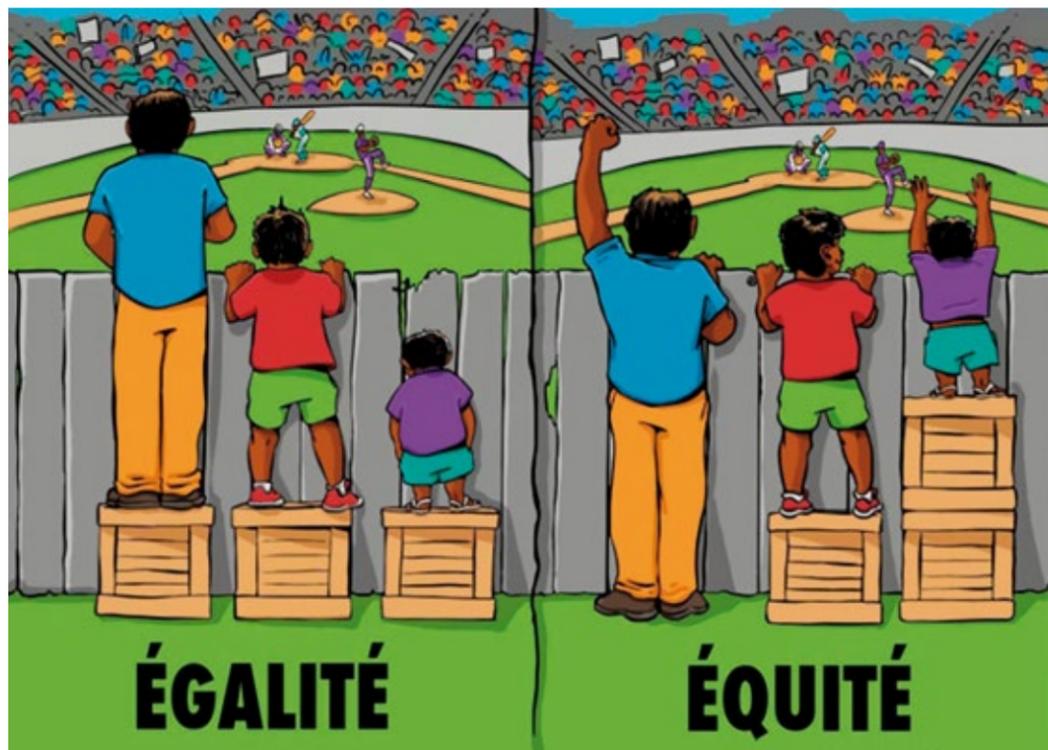
Membre de l'ACFF, Arthur Denil est au cœur du projet et en contact régulier avec les clubs. "Nous essayons de leur montrer qu'il s'agit de l'avenir du football en prenant toujours l'exemple du foot pro. La circulation d'images est devenue inéluctable et ils n'ont pas d'autres choix qu'elles soient vues par les autres clubs. Si certains sont encore réticents au départ, ils doivent comprendre que toutes les fédérations commencent à développer ce genre de projet, c'est dans l'ordre des choses. Cela fait partie du jeu, et il y a bien plus à gagner qu'à perdre." Une vision partagée et impulsée par le coach de l'équipe nationale, Roberto Martinez, présent lors de la journée de lancement, preuve de l'intérêt qu'il porte à la bonne santé du footballeur amateur belge. Un projet qui aura permis par ailleurs de créer davantage de liens entre les clubs et leurs principaux acteurs: "Un autre élément important est la naissance d'une communauté d'analystes où, entre les clubs, les personnes responsables s'échangent et se fournissent des informations afin de développer encore plus le volet tactique au sein du monde amateur."



sein d'un championnat peuvent partager leurs images. Des retours vidéos aussi bien appréciés par les coaches que par les joueurs, parfois à leur détriment... "Sans les images, les retours du coach sont toujours remis en doute, contestés. Là, ce n'est pas possible", sourit Raphaël. Ce dernier transmet à l'issue de la rencontre des petits montages à ses joueurs afin qu'ils puissent les visionner avant le prochain entraînement. Là encore, il s'agit pour l'entraîneur d'un gain de temps énorme. Et d'une volonté de travailler "aussi" sur les détails dans le cadre de la préparation à la compétition. Thomas Lambert: "Nous voulons maîtriser ces outils afin de ne pas laisser de place au hasard ou à la chance. Lorsque les joueurs entrent sur la pelouse, ils doivent déjà savoir ce qu'il va se passer, quelles sont les forces et faiblesses de leurs adversaires, ce qu'il va se passer sur les phases arrêtées, etc." Comme les pros, en somme! ■

À l'entraînement, "quand le joueur peut, il veut !"

Très rarement évoquée par les éducateurs, la **zone proximale de développement (ZPD)** occupe pourtant une place centrale dans le processus d'apprentissage. Plein feu sur le sujet avec François Villebrun, entraîneur DES et Conseiller pédagogique au sein de l'Éducation nationale.



La notion même de "ZPD" n'est pas familière aux éducateurs de football, pourriez-vous nous en donner une définition ? C'est une notion centrale dans la relation pédagogique entre les apprenants et les enseignants. Il s'agit de la zone dans laquelle les premiers vont mobiliser toutes leurs ressources en vue de réaliser une tâche donnée, avec ou sans l'aide des seconds. Cette tâche devant déboucher, à terme, sur des apprentissages ou un stade de compréhension supérieurs. La ZPD est bordée d'un côté par la "zone d'autonomie" dans laquelle l'élève n'a pas besoin d'aide du fait de la simplicité de l'action à réaliser mais qui ne génère pas d'apprentissage et, de l'autre, par la zone dite "de rupture". Cette dernière ne débouche sur aucun apprentissage non

plus, puisque la complexité de la tâche est telle que l'apprenant ne pourra pas la réaliser à l'aide des ressources dont il dispose (voir schéma d'illustration par ailleurs, ndlr).

Avez-vous un ou plusieurs exemples à nous proposer pour illustrer le propos ? Prenons l'exemple d'un entraîneur de saut en hauteur. S'il me demande lors de mon premier cours de sauter 2 mètres en Fosbury, j'aurais beau mettre toute l'énergie du monde, je n'y parviendrai pas dans la mesure où la tâche dépasse de très loin mes aptitudes. Hypothèse la plus crédible étant que je vais essayer pour lui faire plaisir mais que je vais abandonner très vite parce que je m'en sais incapable. D'un autre côté, s'il me demande de sauter 50 centimètres, je n'aurai pas besoin de faire

appel à toutes mes ressources et je vais également me lasser rapidement s'il me cantonne à ce niveau d'exigence. Dans un cas comme dans l'autre, il n'y aura donc pas d'apprentissage. Charge au coach de me proposer une tâche intermédiaire et réalisable, comme celle de sauter 1m50 par exemple, afin de susciter mon intérêt et, à termes, de me permettre de progresser.

Mais peut-on transposer cet exemple dans le milieu du football où la performance est conditionnée par plusieurs autres facteurs ? C'est très semblable, en fait. Si vous exigez d'un U10 qu'il réalise une prise de balle orientée avant d'effectuer une transversale de 50 mètres dans la course de son partenaire, vous le placez de fait dans une situation d'échec. Tout simplement parce que la tâche ne tient pas compte de ses capacités techniques, athlétiques et cognitives. Vous allez donc plutôt proposer une passe à 20 mètres. Mais le très bon pédagogue, lui, va placer sa coupelle à 15 mètres pour les joueurs les moins aguerris tandis que les plus "avancés" devront toucher un partenaire à 25 mètres. C'est cela dans les faits, la ZPD, une notion permettant d'aller plus loin en prenant en considération le fait que chacun n'apprend pas au même rythme et ne dispose pas de ressources identiques à l'instant T. La logique veut donc qu'on ne nourrisse pas tout le monde de la même façon. Dans les faits, il faut souvent donner plus à ceux qui ont le moins.

Comment mettre ce principe en action dans la séance, concrètement ? Avant toute chose, il faut convenir que ce n'est pas facile et que les apprentissages différenciés néces-



Proposer à tous les mêmes contenus ?

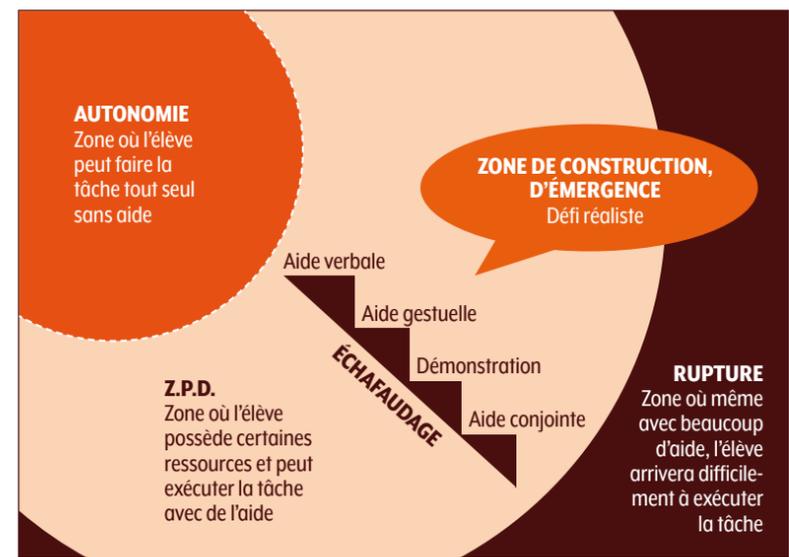
"Il faut souvent donner plus à ceux qui ont moins". La recherche de la ZPD des joueurs, en vue de faire valoir des apprentissages différenciés, heurtent intuitivement la sensibilité des éducateurs habitués à proposer les mêmes contenus à tous en raison du sacro-saint principe d'égalité. Pour autant, s'agit-il objectivement de la voie la plus appropriée ? Le dessin ci-contre illustre la différence entre égalité et équité, notamment chez les plus jeunes de l'école de foot. À méditer...

sitent une authentique réflexion en amont de la séance de la part du coach. Mais pour répondre à la question plus précisément, le travail par ateliers correspond bien à ce type de pédagogie. Une solution peut ainsi consister à proposer la même tâche à tous, mais dans des conditions de temps et d'espaces différents. Prenons la situation d'un 4 contre 2, par exemple. Dans un premier cas, les joueurs les moins à l'aise évolueront dans un espace de 20x20m, les éléments avec un niveau intermédiaire dans un carré de 15x15 tandis que les joueurs plus avancés seront dans une aire de jeu de 10x10m. À chaque niveau de pratique va correspondre un degré de difficulté en fonction de la ZPD de chacun.

Une logique que l'on peut répéter lors des exercices techniques, par exemple ? Bien sûr. Imaginons un exercice de tirs au but avec opposition. Un défenseur en poursuite positionné à 15-10 ou 5 mètres au départ de l'action va impacter la réalisation technique du joueur appelé à frapper. Dans le premier cas, le tireur va disposer de cinq secondes pour déclencher tandis que dans le dernier cas de figure, il devra s'organiser en deux secondes. Mais pour mettre en place une telle pédagogie, encore faut-il avoir une idée claire du niveau des joueurs. Ici, il s'agit simplement de placer des coupelles à des distances différentes, mais ce simple aménagement implique que l'éducateur ait pris en compte les ressources de chacun au moment de concevoir sa séance.

Dans cette optique, la pédagogie de "la résolution des problèmes" semble tout particulièrement adaptée... Complètement. Les sciences de l'enseignement ont largement prouvé son efficacité. Les spécialistes en la matière avancent également que le simple fait de verbaliser son ressenti dans des situations données renforce même l'apprentissage. Ainsi, les retours sur informations (feedbacks) du type "bien joué" sont pertinents, mais amener le joueur à formaliser les raisons de sa réussite s'avère plus efficace encore pour fixer l'acquisition d'une compétence. Et progresser.

En guise de conclusion, quels arguments peut-on mettre en avant pour inciter les éducateurs à évaluer la ZPD de leurs joueurs ? Tout l'intérêt peut se résumer par une simple phrase: "Quand on peut, on veut !" (Prawat, 1989, ndlr). L'acquisition de compétences implique l'alignement des notions d'intérêt, de sens et de motivation. Lorsqu'un pratiquant ne parvient pas à effectuer une tâche, son envie d'apprendre va avoir tendance à se diluer tandis qu'une action réalisable en mobilisant toutes ses ressources va renforcer son implication. Autrement dit, la ZPD se situe indéniablement au cœur des processus d'apprentissage. ■



"Lorsqu'un enfant ne parvient pas à effectuer une tâche, son envie d'apprendre va avoir tendance à se diluer"

Propos recueillis par Olivier Goutard



**“Une vision
du jeu
et des joueurs
de demain”**

C’était en février 2009. Avant le fiasco de Knysna, l’arrivée de QSI au PSG ou le changement d’ère “made in Guardiola” du Barça. Et cela reste pourtant d’une grande modernité. Dans le cadre de sa deuxième édition, *VESTIAIRES* était parti à la rencontre de **Gérard Houllier** qui occupait alors un second mandat de Directeur Technique National (septembre 2007-septembre 2010), une décennie après le premier. Le technicien, qui se félicitait du lancement de notre magazine dont il a toujours été un lecteur assidu, avait accepté de dresser les lignes de sa politique, mais aussi de parler de lui et des Bleus. Un entretien “captivant et instructif” avait-on écrit à l’époque. Douze ans plus tard presque jour pour jour, les lignes qui suivent n’ont pas pris une ride (contrairement à nous) ou presque.

Quelle est la préoccupation quotidienne d’un Directeur Technique National?

C’est avoir une vision du jeu et des joueurs de demain. Il faut se dire, avec son équipe d’entraîneurs nationaux: “on est ici et on veut aller là. Quel est le meilleur chemin pour y arriver?”. Pour atteindre cet objectif, on va axer notre travail sur trois vecteurs: la masse, c’est-à-dire le football amateur qui regroupe également le développement des pratiques et le football diversifié, la formation des éducateurs, et enfin celle des joueurs. Il faut penser globalement, mais agir localement. En parallèle de ce travail, il y a aussi différentes actions qui concernent un coup le haut niveau, un coup la base, un coup la formation...

Vous vous épanouissez dans ce rôle très différent de celui d’entraîneur professionnel de haut niveau?

Je connaissais déjà le métier pour l’avoir exercé entre 1988 et 1998. Une période durant laquelle nous avons fait évoluer un certain nombre de choses, créé un certain nombre d’actions, qui ont permis, je pense au football français d’énormément progresser. Quand vous menez des réformes, il faut attendre cinq à six ans pour commencer à en sentir les bienfaits. Regardez ce que l’on a remporté entre 1996 et 2006, que ce soit chez les jeunes ou en senior. C’est énorme! Aucune nation européenne n’a réussi la même chose.

La période actuelle est moins faste.
On connaît un petit passage à vide, effectivement. Ce qui est assez logique d’ailleurs.

Logique?
Oui, car c’est difficile d’avoir toujours des géné-



rations de très bons joueurs. Pourquoi? Parce que lorsque vous en avez une, elle tient longtemps. Ainsi, elle empêche en quelque sorte la suivante d’engranger de l’expérience au plus haut niveau. Les joueurs ne jouent pas ou peu. Ils n’acquièrent pas la maturité internationale nécessaire. Prenons l’exemple de la génération Platini, Giresse, Tigana... Elle est restée de 1978 à 1986 ou 1987! Du coup, ceux qui sont arrivés derrière étaient presque trop vieux, et sans gros vécu. Cela arrive dans tous les pays. Les Hollandais ont connu ça, les Anglais également. Il faut l’accepter. Heureusement, je dirais que Raymond (Domenech Ndlr), lui, a eu la bonne idée de lancer certains jeunes assez vite. Un relais s’est opéré.

“La zone, c’est l’absence même de responsabilité individuelle. Il faut réhabiliter l’effort défensif.”



“Le travail technique chez les 8-12 ans est l’une de mes priorités. Dans ce domaine, on a perdu du terrain par rapport aux grandes nations européennes”

Ce qui se passe en équipe de France a-t-il une influence sur la politique à la DTN? Tenez-vous compte, par exemple, du fait que notre pays a du mal aujourd’hui à “sortir” de grands défenseurs? Avouez qu’il y a un petit déficit de ce côté-là...

Si je peux me permettre une rectification, il n’y a pas un petit déficit, il y a un déficit énorme!

Comment l’expliquez-vous?

Au début des années quatre-vingt-dix, on a prôné plus de variété dans le jeu, plus de créativité, d’initiatives individuelles. Ce sont des choses que l’on n’avait pas, ou peu. Alors forcément, cela a donné les Zidane, Henry et consort. Résultat: on a créé une génération de milieux et d’attaquants. On n’a pas créé des guerriers. Nous en avons quelques-uns, oui, mais pas suffisamment.

Comment inverser la tendance?

La solution passe par le contenu des entraînements, depuis la base. Il faut amener à aimer défendre. Il faut réhabiliter l’effort défensif.

C’est un travail de très longue haleine...

Non, cela peut aller vite, je l’espère. Aller vite, c’est deux, trois ans.

Chez les Bleus, il manque peut-être un défenseur charismatique, à même de susciter des vocations...

C’est vrai qu’actuellement on n’a pas de Marcel Desailly ou Laurent Blanc... Il faut dire aussi que l’évolution des systèmes de jeu ne met pas en valeur le travail des défenseurs. La défense de zone, c’est l’absence même de responsabilité individuelle. Bref, comme je l’ai dit, il faut réhabiliter l’effort défensif. Cela fait partie de nos axes de travail. Mais je ne veux pas non plus faire une école de défenseurs!

Dès votre prise de fonction, vous avez évoqué la nécessaire optimisation du travail technique chez les jeunes. C’est le fil rouge de votre programme?

Le travail chez les 8-12 ans est l’une de mes priorités, en effet. J’estime que dans ce domaine, on a

perdu du terrain par rapport aux grandes nations européennes qui ont mis sur pied d’immenses plans. Alors certes, au départ, ils se sont inspirés de nous. Certains nous ont même imités, voire calqués! Toujours est-il qu’en football, si l’on est meilleur techniquement très tôt et très vite, cela va impacter sur la carrière en général. C’est quelque chose dont on n’a pas assez pris conscience. Mais ça commence à venir. À nous maintenant d’aider les éducateurs à améliorer l’apprentissage de la technique chez les jeunes. Sans que cela devienne une obsession.

Que voulez-vous dire?

Un jour, on m’a expliqué qu’un conseiller technique qui avait participé à un recyclage était retourné dans sa Ligue en disant: “bon, maintenant, il faut tout changer! Houllier veut faire de la technique, alors faisons de la technique”. Ça, c’est très Français. On amplifie le message et il devient presque obsessionnel.

Prenez-vous parti dans le débat qui oppose méthode globale et méthode analytique?

Non, car ce n’est pas du tout le sujet. Ça aussi c’est très français! J’ai déjà connu pareil débat avec l’apprentissage de la lecture, lorsque j’étais instituteur. En football, on a besoin des deux méthodes. Il faut faire du globale, mais aussi de la répétition de geste. Après, je dirais que d’une manière générale je crois plus à un entraînement qui se rapproche du jeu. Il faut s’entraîner comme on joue et jouer comme on s’entraîne. Je crois en un travail où il y a des enchaînements, une action défensive et offensive, comme en match... Les paramètres athlétiques, techniques et tactiques sont liés.

Au niveau de la formation des plus jeunes, la France est-elle inférieure aujourd’hui aux grandes nations européennes?

Non, pas inférieure. Ce n’est pas ce que j’ai dit. Simplement, on a tout intérêt aujourd’hui à réactualiser un certain nombre de fondamentaux. On a évoqué le travail technique. Je parlerais également du domaine relationnel. L’entraîneur n’est plus le même qu’il y vingt ou trente ans. La relation parents enfants a changé, la relation employeur employé a changé, et le public auquel l’éducateur s’adresse a changé également. Cela implique forcément de former des entraîneurs différemment. L’autorité aujourd’hui n’est pas contestée, elle n’est tout simplement plus acceptée!

Vous voulez dire qu’une unité axée sur la psychologie, le management, va être intégrée dans les contenus de formation?

Pas une unité, non, un ensemble. Je crois que les entraîneurs ont besoin aujourd’hui non seulement d’une expertise technique et tactique, mais aussi d’une expertise de connaissance sociale. Un bon entraîneur s’adapte. On s’adapte ou on meurt. Je le répète, la population de jeunes aujourd’hui n’a

“La relation parents enfants a changé, la relation employeur employé a changé... L’autorité aujourd’hui n’est pas contestée, elle n’est tout simplement plus acceptée!”

rien à voir avec celle que j’ai connue lorsque j’ai commencé à entraîner. Elle est passionnante, probablement un peu plus complexe, mais une fois qu’on l’a acceptée, on peut vraiment s’éclater. Une fois qu’on a pris conscience de ses défaillances, on a fait 50 % du chemin pour les résoudre. On peut maintenant construire et travailler pour être plus costaud dans ce domaine. Alors ça ne va pas se faire du jour au lendemain, mais c’est un dossier sur lequel on travaille.

Concrètement, comment cela va-t-il se traduire à la base?

D’ici une ou deux saisons, on sera capable de donner aux éducateurs certaines gammes d’outils. On va travailler avec les conseillers techniques régionaux et départementaux qui sont mes leviers, mes relais sur le terrain. On en a quand-même 173 répartis dans les différentes ligues et districts! C’est à travers eux et dans leurs formations qu’on va inculquer de nouvelles connaissances.

Y a-t-il encore un domaine dans lequel notre pays conserve une avance par rapport au reste de l’Europe?

Je pense que dans la formation des éducateurs justement, on est pas mal... La différence se fait dans la structure, dans les apports extérieurs, et surtout dans les contenus de formation. On est plus costaud que les autres, plus pointu. Même si, comme je viens de le dire, on a le souci aujourd’hui de changer, de faire évoluer cette formation. On va mettre au point une méthode française. L’éducateur est quelqu’un qui crée les conditions idéales d’envie, de motivation, d’efforts, de répétitions d’efforts, de solidarité... Je ne crois pas à “Monsieur motivateur”. Ces valeurs, on ne peut pas les inculquer par un discours. C’est un tout, un travail de fond.





© CONSPORT

Les rumeurs qui vous envoyaient au PSG, il y a quelques semaines, étaient infondées? Non, rien n'est infondé.

Vous conservez un lien particulier avec le Paris Saint-Germain...

Oui, comme avec Lyon où j'aurais pu rester une saison de plus si je l'avais souhaité, ou avec Lens.

Un mot sur l'équipe de France. Quand on voit le désamour à l'encontre du sélectionneur, ne pensez-vous pas que cela puisse nuire à l'image des instances auprès de la base?

Je pense que Raymond est un bon sélectionneur. Comme a dit Michel Platini, "les Français aiment bien siffler". Cela fait partie de notre culture. Très franchement, on n'est pas un peuple de supporters comme on peut en trouver aux Pays-Bas ou en Angleterre. Il n'y a pas chez nous ce sentiment de fierté patriotique. C'est comme ça...

Êtes-vous pour le retour de l'équipe de France amateur, comme le suggérait Philippe Bergeroo dans notre dernière édition?

Oui, même si je suis davantage favorable à une équipe de France de deuxième division. C'est comme ça qu'on a trouvé Rouxel, Guivarch' ou Candela.

Au rayon réformes, il y en a une qui est déjà dans les tuyaux, c'est la refonte des catégories. Est-ce vraiment nécessaire?

Oui, cette réforme est née de la volonté de nous mettre au diapason de ce qui se fait partout ailleurs. Désormais, les catégories d'âge correspondront mieux au cycle primaire, collège, etc...

Certains s'inquiètent déjà des conséquences à court terme du fait du gel des catégories pendant un an, comme le fait d'avoir trois générations de débutants à gérer.

De toute façon, tout changement a toujours un facteur déstabilisant, inquiétant, parce que ça casse des habitudes, des routines. J'en suis conscient.

Venons-en à vous plus particulièrement. Comment voyez-vous votre avenir? Êtes-vous prêt à revenir dans le circuit professionnel?

En football, il y a deux termes qu'il faut s'interdire d'employer, c'est "jamais" et "toujours" (sourire). Je n'ai jamais fait de plan de carrière. Pour l'instant, je suis très bien ici. Je travaille dans un bon environnement, avec des gens qui me font confiance et, chose très importante, on me donne les moyens de mener à bien mes projets.

L'adrénaline de la compétition vous manque?

Oui, et elle me manquera toujours. Quand on y a goûté, on en guérit jamais véritablement. On ne fait pas le deuil complet du terrain, quel que soit son âge. Mais je le répète, je suis très bien ici.

À la tête de la sélection, vous êtes resté sur un échec cuisant, en 1993. N'avez-vous pas envie de réécrire de nouvelles pages à la tête de la sélection pour rééquilibrer votre bilan en bleu?

L'équipe de France? Non. Alors là-dessus j'ai été très clair, même si certains n'ont peut-être pas compris. Je suis le premier supporter du sélectionneur, mais ça s'arrête là. Même à l'étranger où j'ai eu dix fois l'opportunité de prendre une sélection, j'ai dit non. Cela ne m'intéresse pas. Je préfère travailler en club. Et puis croyez-moi, je ne me lève pas tous les matins en pensant à Ginola (sic)! Il y a eu un échec, d'accord, comme dans tout parcours d'entraîneur. Mais dans tout mauvais il y a du bon. Peut-être que cela a été une opportunité pour le foot français, en permettant d'accélérer certaines réformes. Quant à moi, j'ai su rebondir par la suite, notamment à l'étranger.

Mais retrouver les bleus, ce serait l'opportunité d'effacer la déception de 1993...

(Agacé) Écoutez, je ne pense pas que j'e doive effacer quoi que ce soit. Comme je l'ai dit, ce qui vous arrive en négatif permet de rebondir autrement. Et puis je n'échange même pas un seul de mes trophées de Liverpool contre ce qui pourrait arriver en équipe de France même si je gagnais la coupe du monde! ■

Propos recueillis par Julien Gourbeyre

Nos offres d'abonnement

VESTIAIRES



PASSION
(12 numéros)

LIBERTÉ
(Arrêtez quand vous voulez!)

TARIF GROUPÉ POUR LES CLUBS
Nous contacter

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET (PAIEMENT SÉCURISÉ) POUR ACCÉDER À NOS OFFRES OU RENVOYEZ LE COUPON CI-DESSOUS :

2 PREMIERS NUMÉROS OFFERTS

FORMULE PASSION

Abonnement 12 numéros au prix de **85 €** (au lieu de 102 €)

Quantité = + Frais de port (*) =

TOTAL =

(1) 16,80 € (France métropolitaine), 21,94 € (DOM), 24,36 € (TOM et étranger)

MODES DE PAIEMENT

- CB : rendez-vous sur notre site internet
- Chèque : à l'ordre de RC média, 17 rue Louis Pasteur, 38 540 Heyrieux
- Virement : IBAN / FR76 1027 8072 1200 0212 7600 174 - BIC / CMCIFR2A

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal Ville Pays

Numero de Téléphone : Adresse Email :

Catégorie Entraîné(e) : Dernier Diplôme Football :

FORMULE LIBERTÉ

Illimité et sans engagement, payable par prélèvement automatique mensuel de **4,95 € frais de port compris*** (France Métropolitaine).

(*) 5,37 € (DOM), 5,75 € (TOM et étranger)

Je soussigné ci-dessous autorise la société RC média à prélever sur mon compte bancaire la somme de 4,95 euros par mois.

SIGNATURE :

Merci de nous retourner ce coupon accompagné de votre RIB à l'adresse suivante : RC média, 17 rue Louis Pasteur, 38 540 Heyrieux.



3 QUESTIONS À...

“L’impact sur les enfants est impressionnant”

David Gonzalez. En charge des catégories U8-U9 au LOSC, il a participé - avec son frère éducateur lui aussi - à la traduction d’un ouvrage synthétisant les préceptes du regretté Horst Wein, une référence mondiale pour la formation des jeunes joueurs.

Qu’est-ce que le “Funino” ?
C’est une méthode d’entraînement et un format de compétition destinés aux enfants de 8 à 11 ans, quelles que soient leurs habiletés techniques. Elle a été imaginée par Horst Wein, à l’origine éducateur de hockey sur gazon, avant d’arriver au football et d’inspirer de nombreux clubs et fédérations. La fédé allemande diffuse par exemple cette méthode progressive qui revisite les fondements du football en s’adaptant aux moments clés du développement des jeunes, par une vision globale, axée sur le jeu réduit à 3 contre 3 avec 4 buts, avec l’objectif d’agir sur la prise de décision et l’intelligence du joueur.

livre. Ce n’est pas qu’un répertoire d’exercices, le lecteur trouvera en effet des explications sur les fondements, sur l’idée générale. Qu’est-ce que l’intelligence de jeu ? Comment la développer ? Au travers de quels jeux et variantes ? Le tout avec des propositions de planifications, à l’échelle d’une séance ou d’un cycle.

Vous utilisez cette méthode avec vos jeunes ?
Tout à fait, je m’inspire du livre et du “Funino” depuis plusieurs années. On trouvait d’ailleurs dommage qu’il ne soit pas connu ici, d’où la volonté de proposer une traduction. Il faut préciser que c’est une méthode inclusive, qui peut s’intégrer à d’autres contenus. J’en suis un adepte car l’impact sur les enfants est réel, impressionnant même. On retrouve l’idée d’un football joyeux, fait d’initiatives, avec beaucoup de réflexion et de curiosité de leur part.

Que vont trouver les éducateurs dans ce livre ?
Nous avons réalisé un gros travail, en accord avec les ayants droit de Horst Wein, pour structurer la méthode à l’intérieur du

Toutes les infos pour se procurer le livre sur funino.fr

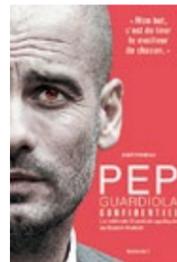
LE LIVRE DE CHEVET DE...

Ce n’est pas mon livre de chevet mais voici un ouvrage que j’ai lu récemment et qui m’a beaucoup plu. Il s’agit de la biographie du philosophe autrichien Ivan Illich, par Jean-Michel Djian, intitulé “L’homme qui a libéré l’avenir”. C’est une personnalité dont les thèses, malheureusement, annonçaient déjà il y a quelques décennies les ennuis actuels de la société... J’ai envie de parler aussi d’un livre de Claudie Hunzinger, “Les grands cerfs”, un roman sur la place des animaux dans notre société. En ce qui concerne le football ? Je vais dire “Rouge ou Mort” de David Peace, sur la vie de Bill Shankly, manager de Liverpool dans les années soixante et 70. C’est son attachement au club qui m’a notamment marqué dans cette lecture.



Raynald Denoueix

Ancien entraîneur du FC Nantes et de la Real Sociedad



TRADUCTION

Herr Pep, alias Pep Guardiola Confidentiel

Certes, cette traduction arrive peut-être un peu tardivement... D’abord parce que le livre en version originale, signé par l’Espagnol Marti Perarnau, est sorti en 2014, il y a une éternité... Ensuite parce que dans l’intervalle, certains d’entre vous, impatients de satisfaire leur curiosité, ont eu le temps d’apprendre l’espagnol ou l’allemand. Enfin, car Guardiola n’est pas au mieux cette saison avec City, sa méthode semblant subir une sorte d’essoufflement (passager ?). Mais finalement, peu importent ces quelques minces considérations, car le livre revêt une autre dimension, quasiment historique. Il faut se souvenir de ces trois années fabuleuses à regarder jouer le Bayern de Pep, ses innovations tactiques, ses systèmes indéchiffrables et ses récitals de jeu offensif... Voilà pourquoi cette traduction, qui raconte au plus près les transformations du Bayern et de Guardiola lui-même lors de sa première saison bavaroise, était finalement essentielle, même avec quelques années de retard.

EQUIPE DE FRANCE

L’histoire des Bleus en 2 livres

Voici deux ouvrages sympathiques parus cet hiver concernant la grande Histoire de l’équipe de France ! Le premier aborde l’évolution de ses maillots, leurs couleurs, leurs designs et leurs petites histoires, par des contenus courts qui intéresseront toutes les générations de fans des Bleus. “Un maillot, une légende” est signé Mathieu Delahais et Bruno Colombani aux éditions Solar. Le second décrit, lui, le passage de chacun des sélectionneurs qui se sont succédés sur le banc tricolore depuis les prémices de la sélection en 1900 (Eugène Fraysse) jusqu’au dernier sacre mondial de 2018 (Didier Deschamps), en 52 chapitres. “Sélectionneurs des Bleus” de Pierre Cazal est disponible chez Mareuil Editions.



EN BREF



108 pages en anglais,

un décryptage des tendances du jeu, des stats en pagaille,

chaque équipe analysée... C’est le rapport technique de l’UEFA Champions League 2019-2020, à lire à l’adresse suivante : uci2020.uefatechnicalreports.com.

Passionné par Zinedine Zidane ?



Qui ne l’est pas... Avec “Dans la tête de Zidane” paru aux éditions Nouveau Monde, Sabine Callegari ajoute un nouvel opus à la collection de livres consacrés au coach du Real Madrid. Celui-ci est abordé sous un angle plus psychologique.

Après “Mourinho,

derrière le Special One” de Nicolas Vilas et “The beautiful game - Foot, guerre et politique” signé Romain



Molina, les éditions Exuvie poursuivent leur percée dans le football avec la parution de “1987, génération sacrifiée ?”, par Maxime Masson. Une

galerie de portraits des champions du Monde U17 2004 emmenés alors par Benzema, Ben Arfa et Nasri.

L’académie d’Aix-Marseille et la Fondation OM

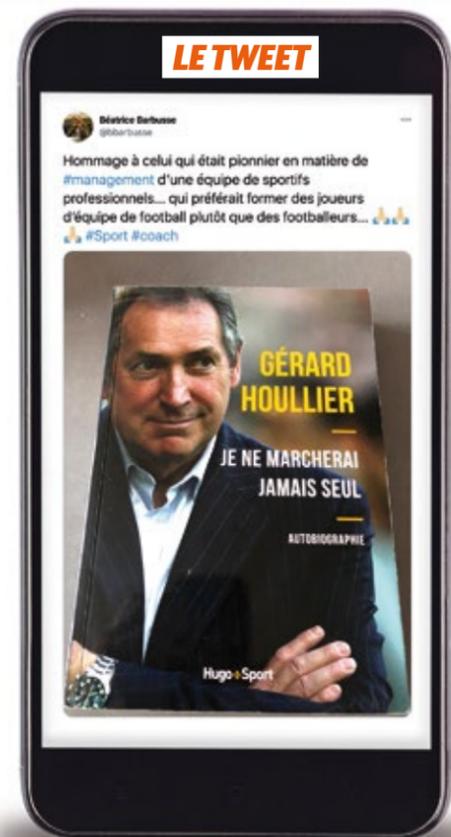
ont collaboré pour concevoir un cahier parascolaire composé de 168 pages d’exercices et de jeux ludiques. Il a été récemment offert à l’ensemble de 9 400 élèves de CMI de la ville de Marseille.



EXTRAIT

“Décision et choix : ces deux termes semblent synonymes. Ils ne le sont pas. Il faut comprendre leur différence pour approcher le secret de

l’audace. Prenons une situation au cœur de laquelle nous hésitons entre une option A et une option B. S’il apparaît, après examen rationnel, que l’option B est meilleure que l’autre, alors nous choisissons B. Ce choix est fondé, explicable : il n’y a donc rien à décider. Si, malgré l’examen, nous continuons à douter, manquons d’arguments mais sentons néanmoins qu’il faut opter pour B, alors nous le décidons. La décision exige un saut au-delà des arguments rationnels et une confiance en son intuition. C’est précisément lorsque le savoir ne suffit pas que nous devons décider - du latin “decisio” : action de trancher. Une décision est toujours audacieuse : elle implique par définition la possibilité de l’échec.” Charles Pépin, *Les vertus de l’échec*, Allary Editions, 2016.



Hauts les cœurs et merde au malheur !

“ Côté sombre, le football secoué du sol au plafond par une tornade invisible nommée Covid. Où que l'on porte le regard, les panaches de fumée attestent de l'envergure et de la profondeur du champ de bataille. Ici, les clubs professionnels basant leurs projections sur des stades pleins et qui devront composer des années durant avec des caisses vides, là, des télé-spectateurs abonnés floués par des partenaires

médiatiques incertains. Ici encore, des joueurs amateurs dans le doute quant à ce qu'ils auraient pu faire de l'argent de leurs licences avec, en arrière-plan, la certitude de perdre quelques bataillons de jeunes volontaires dans cet épisode historico-viral. Encore faut-il pour finir de dresser le tableau, évoquer ces éducateurs impayés depuis des mois par des clubs exsangues et ces entraîneurs devant composer avec les attentes légitimes de leurs troupes alors qu'ils n'ont plus la moindre prise quant au déroulement de la saison et à fortiori sur la dynamique de leurs équipes.

Côté clair, l'extraordinaire énergie déployée par ces mêmes encadrants. Payés ou pas, indemnisés ou non, ceux-là persistent à proposer leurs séances aux quatre coins de l'Hexagone. Cette persistance désintéressée impose déjà le respect mais elle force l'admiration lorsqu'on intègre que ceux-ci doivent désormais composer avec le thème le plus contre intuitif du monde : séance sans "oppo" ni contact ! Autrement dit, un sport privé de sa substance, de sa chair et de sa raison d'être. Et pourtant, vaille que vaille, sur les terrains des villes et les stades de campagne, les coaches continuent de faire entendre leurs voix et de porter le message.

Le plus surprenant réside sans doute dans la vitesse avec laquelle ils sont parvenus à se réinventer. C'est ainsi que l'on retrouve désormais partout sur le net des tonnes de contenus réinvestis pour coller à la nouvelle directive. Des exercices allant de l'incertain au purement génial, mais qui se rejoignent au regard des sommets d'inventivité et des morceaux de créativité qu'ils ont réclamés. Tant bien que mal, les éducateurs

tiennent les murs et maintiennent le toit de la baraque pour éviter que les 2 200 000 licenciés qu'elle abrite se retrouvent brusquement à la rue. Il sera toujours temps de le rappeler aux décideurs, quels qu'ils soient, le jour où l'horizon s'éclaircira et où le mouvement sportif sera en droit de demander pourquoi il ne dispose plus d'un ministère à part entière affranchi de celui de l'Éducation Nationale.

Indépendamment de l'écoute qu'on lui accordera, et bien au-delà de la moindre revendication politique ou sociétale, le football français peut d'ores et déjà s'enorgueillir des ressources dont il fait preuve dans cette drôle de tourmente. Sans souci de gloriole narcissique ou d'enrichissement personnel. Certes les temps sont durs et il est fort à craindre que nos espoirs de lendemains lumineux doivent finalement attendre après-demain. En attendant, et puisque le magazine que vous tenez entre les mains m'octroie le formidable privilège de m'exprimer, peut-être un peu au nom des miens, je souhaiterais le dire bien clair et l'exprimer tout net : Coachs, haut les cœurs, bras d'honneur et merde au malheur (MaM) ! ■

“Tant bien que mal, les coaches tiennent les murs et maintiennent le toit de la baraque pour éviter que les 2 200 000 licenciés qu'elle abrite se retrouvent brusquement à la rue.”

Rendez-vous dans la boutique

VESTIAIRES





**EQUIPEZ VOTRE CLUB EN NIKE
DEPUIS CHEZ VOUS !**

1

**PERSONNALISEZ VOS TENUES
POUR VOTRE CLUB**

2

**COMMANDEZ
ET PAYEZ EN LIGNE**

3

**FAITES-VOUS LIVRER
OÙ VOUS LE SOUHAITEZ**

RENDEZ-VOUS SUR [FOOTAMATEUR.FFF.FR](https://footamateur.fff.fr)