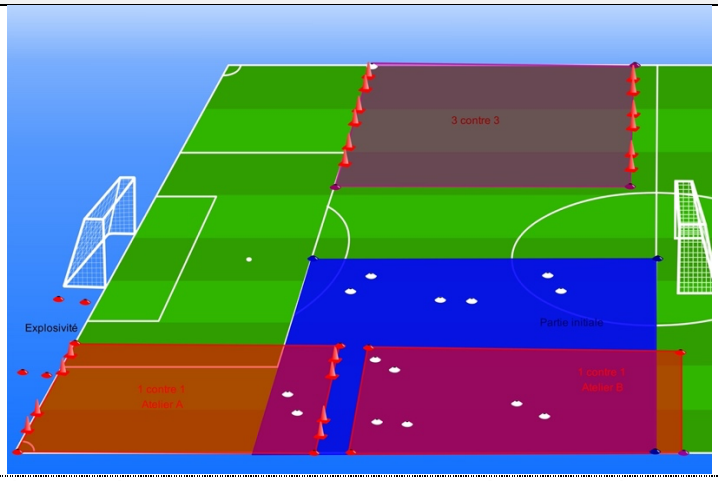
| | | | |
|---|---|---|---|
| **FCER** | **Période** | **Date** | 02.05.2023 |
| **Thème** | Mon équipe ne possède pas le ballon | **Heure** | 19h00 |
| **ENTRAÎNEMENT DE DEMONSTRATION ACVF**<br>« NOUVELLE STRUCTURE ASF »<br>ENTRAÎNEUR : PATRICK MÜLLER | | **Durée de la séance** | 90 |
| | | **Equipe** | C3 |
| | | **Nbre de joueurs** | **16** |
| | | **Nbre de gardiens** | 2 |

| **Les objectifs définis pour la séance** |
|---|
| • Connaître et appliquer les principes tactiques et techniques du 1-1 et du 3-3 pour la phase de jeu « Mon équipe ne possède pas le ballon »<br>• Vivre un entraînement à intensité élevée |

| **Matériel d'entraînement** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rouge | Bleu | Vert | Assiettes | Ballons | Haies | Mannequins | Cônes | Echelle | Piquet | Terrain |
| 9 | 9 | | 2 jeux | 18 | | | 20 | | | 1/2 |

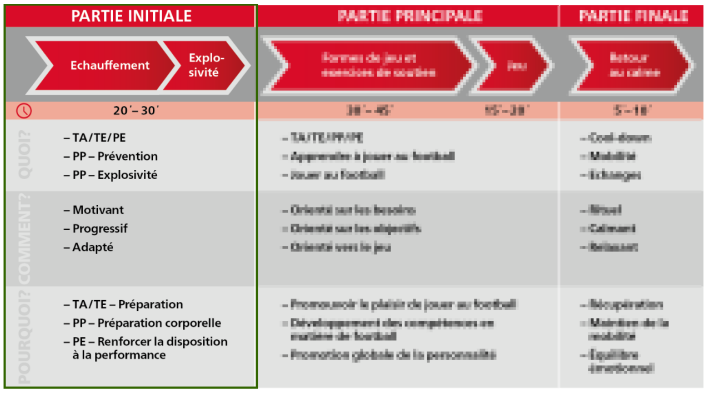
**Organisation du terrain au début de la séance**



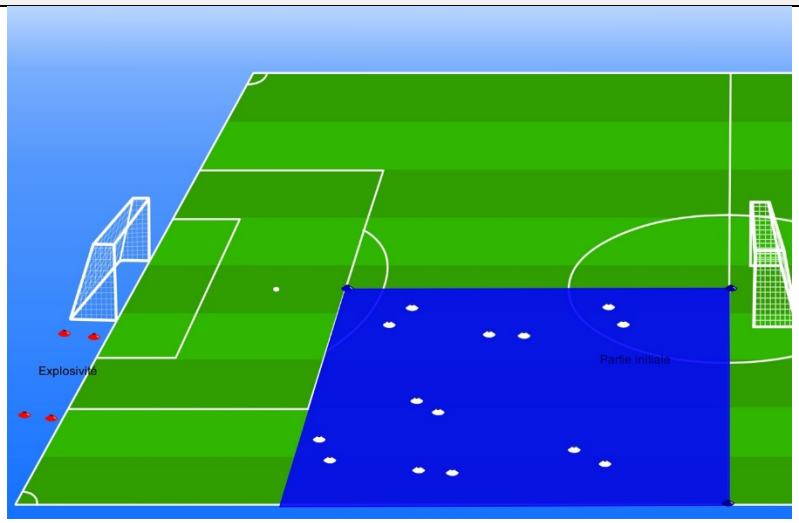

Le terrain est prêt à l'arrivée des juniors. Les surfaces nécessaires à la partie principale (y compris l'explosivité, aux formes de jeux proposées, ainsi que les buts pour le jeu final) sont prêtes.
L'explosivité est marquée à l'extérieur du terrain pour éviter de l'abîmer.
Les ateliers A et B de 1 contre 1 sont placés à la suite l'un de l'autre pour éviter de faire des 1-1 dans les 16 mètres et abîmer le terrain. Toutefois, la disposition ici ne permet pas à l'entraîneur seul de superviser les deux ateliers en même temps.

**A retenir :** *avoir un maximum de surfaces prêtes au début de l'entraînement ainsi que le matériel nécessaire à la séance prêt permet d'éviter les temps d'attente entre les parties d'entraînement ou les exercices. Cela favorise l'intensité, le temps de jeu et évite les « dérapages disciplinaires » des joueurs lors des temps d'attente.*
*Les exercices qui peuvent abîmer le terrain doivent être prévus en dehors de la surface de jeu (ici explosivité) ou des zones sensibles du terrain (ici les 16 mètres pour les 1 contre 1). Pensez votre organisation de l'entraînement à l'avance ! Y compris les zones où vous devrez vous positionnez pour animer la séance.*

## Partie initiale – 30 minutes




| Echauffement | 22’ |
|---|---|




**Description de l’exercice**

1 ballon par joueur.

- Conduite libre puis imposée (pied, surface du pied, alternance, etc…)
- Exercices de mobilité

1 ballon pour deux

- Passes à deux, puis passes « libres »
- Exercices de 1-1 défensifs (1 conduit la balle, l’autre recule, freine l’action et oriente). Quelques passages en mode «défenseur passif » puis demander au défenseur d’être plus actif pour augmenter l’intensité.
- Gainage (ici à deux et avec ballon pour rendre l’exercice plus ludique)

1 ballon pour le groupe

- Jeu de Parme. 9 contre 9. 1 point pour l’équipe dont le joueur traverse la porte en conduite de balle.

**Points de coaching**

Motiver, encourager, soutenir. Féliciter.
Rappel d’exploiter toute la surface
Pour le jeu de Parme, féliciter la réussite défensive (duel gagné, passe interceptée, …)
Et observer… (ambiance générale, attitude individuelle, les qualités et les défauts, …) Ce seront des indications précieuses pour l’animation de votre entraînement.

| Explosivité | 8’ |
|---|---|
| • 2 colonnes de 9 joueurs<br>• Distance de sprint : 12 mètres<br>• Nombre de répétitions : 10<br>Total de 120 mètres calculés pour cette équipe (âge et niveau pris en compte).<br>L’organisation en 2 colonnes de 9 joueurs permet de garantir les temps de pause pour une partie vitesse (1x 10x à 1x20x). | |
| **Description de l’exercice** | |
| Séance assez simple avec des duels. On compte les points des duels<br>Variation proposée :<br>• Type de signal donné pour départ : signaux auditifs « GO », signaux visuels « geste », signaux tactiles<br>• Type de départ : debout face à l’arrivée, à genoux, assis, debout dos à l’arrivée, … | |
| **Points de coaching** | |
| Motiver, encourager, soutenir. Féliciter.<br>Compter les points.<br>Compter le nombre de passages et respecter ce qui a été préalablement calculé (nombre de passages et temps de pauses. | |

**A retenir de cette partie initiale :**

- Les joueurs ont démarré la séance avec 1 ballon chacun. Un joueur de football aime le ballon. Ils ont donc débuté avec ce qu’ils aiment.
- Ils ont révisé des gammes techniques individuelles (ici le « ball mastery » Coerver serait idéal également)
- Ils ont travaillé la mobilité articulaire (essentielle à la préparation à l’effort, réduction des risques de blessures et augmentation de l’amplitude des mouvements).
- Ils ont travaillé le renforcement. Avec ballon pour le rendre plus ludique.
- Ils ont été orientés sur les objectifs de l’entraînement dans le petit moment de 1-1, avec un coaching focalisé sur le travail défensif afin de fixer le cadre de travail. De plus, les courses arrière du défenseur sollicitent les ischios-jambiers ; donc ils se préparent à l’explosivité.
- Ils ont joué lors du jeu de Parme. Avec une organisation (7 portes pour 9 joueurs) favorisant la réussite défensive. Avec un coaching visant à féliciter les gestes défensifs réussis.
- Ils ont travaillé l’explosivité (120 mètres avec différents types de départ et types de signaux pour amener de la variation à l’exercice mais également favoriser des éléments cognitifs.
- Elle a été construite de manière progressive, de telle sorte que l’organisme et le psychisme ont été préparés petit à petit à l’effort demandé.

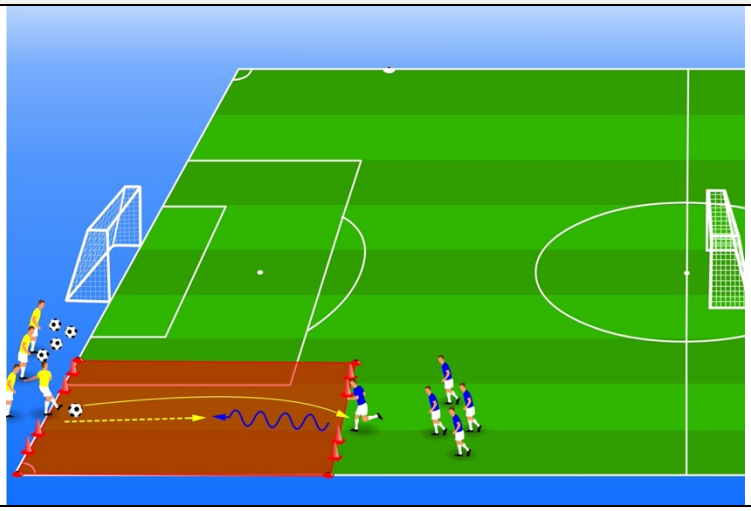
Cette partie initiale est très complète. Elle est excellente, d’autant plus pour des équipes qui s’entraînent peu !

L’animation de l’entraîneur (positive, orientée sur l’objectif, dynamique) est essentielle car elle pose le cadre de la suite de la séance.

**Partie principale- 50 minutes**

| PARTIE INITIALE | PARTIE PRINCIPALE | | PARTIE FINALE |
|---|---|---|---|
| Échauffement / Exploration | Formes de jeu et exercices de soutien | Jeu | Retour au calme |
| 20' – 30' | 30' – 45' | 15' – 20' | 5' – 10' |
| – TA/TE/PE<br>– PP – Prévention<br>– PP – Explosivité | – TA/TE/PP/PE<br>– Apprendre à jouer au football<br>– Jouer au football | | – Cool-down<br>– Mobilité<br>– Étirements |
| – Motivant<br>– Progressif<br>– Adapté | – Orienté sur les besoins<br>– Orienté sur les objectifs<br>– Orienté vers le jeu | | – Rituel<br>– Calmant<br>– Relaxant |
| – TA/TE – Préparation<br>– PP – Préparation corporelle<br>– PE – Renforcer la disposition à la performance | – Promouvoir le plaisir de jouer au football<br>– Développement des compétences en matière de football<br>– Promotion globale de la personnalité | | – Récupération<br>– Maintien de la mobilité<br>– Équilibre émotionnel |

| 1 contre 1 - atelier A | 8' |
|---|---|



**Description de l'exercice**

Terrain de 10m x 16m (selon le niveau des joueurs).Volume max de 45'' par séquence
Organisation selon dessin.
Le joueur qui défend empêche la passe ou le dribble à travers les petites portes. Si le défenseur gagne le duel, il peut aller marquer dans un des buts adverses
Après 4 minutes, inverser les équipes qui effectuent la 1ère passe.

**Points de coaching**

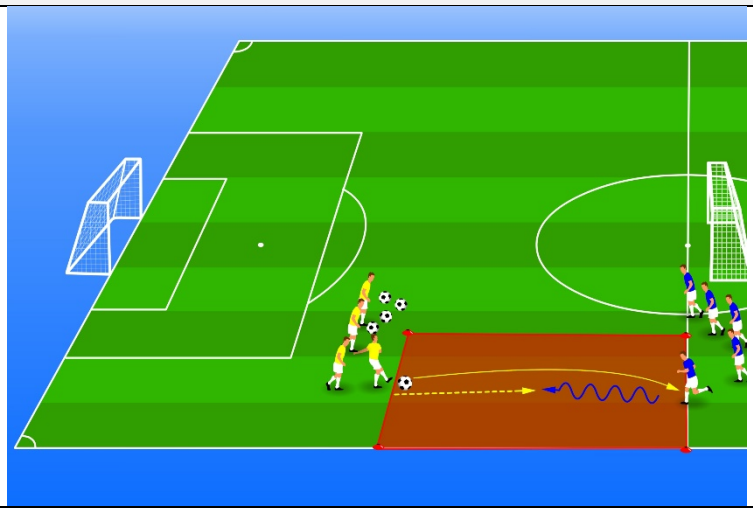
| *Forme physique* | *Tactique* |
|---|---|
| • Accélération<br>• Changement de direction<br>• Duels | • Mettre sous pression le porteur<br>• Réduire l'espace<br>• Adapter sa vitesse<br>• Freiner<br>• Orienter<br>• Chercher le duel et le gagner |
| ***Technique*** | ***Mentalité*** |
| • Position latérale et sur la plante des pieds<br>• Chercher le duel corps à corps<br>• Utilisation de son corps<br>• Bloquer les tirs | • Être constamment attentif<br>• Agir avec détermination<br>• Vouloir gagner chaque duel<br>• Remplir sa tâche |

A retenir de cette forme de jeu

- Après l'explication du jeu, Patrick a laissé jouer. Mais il a observé. Il a pris les indications nécessaires pour « évaluer » la réussite globale et individuelle de l'exercice. Ensuite il a corrigé les éléments nécessaires. Et il a laissé jouer à nouveau.
    - **O**bserver – **E**valuer – **C**onseiller – **A**ccompagner
- Son coaching était axé sur les points de coaching défensifs mentionnés dans les cellules au-dessus uniquement.
- Son coaching est resté <u>positif, bienveillant et dynamique</u>

*Remarque : évitez de stopper l'exercice si une minorité de joueurs ne le maîtrisent pas. Laissez jouer et prenez le joueur individuellement pour lui amener la ou les corrections nécessaires. Si vous êtes deux, c'est encore plus simple !*

| 1 contre 1 – atelier B | 8’ |
|---|---|



**Description de l’exercice**

Terrain de 10m x 16m (selon le niveau des joueurs). Volume max de 45’’ par séquence
Organisation selon dessin.
Le joueur qui défend empêche l’adversaire de passer la ligne de fonds balle au pied. Si le défenseur gagne le duel, il peut chercher à aller traverser la ligne de fonds adverse.
Après 4 minutes, inverser les équipes qui effectuent la 1ère passe.

**Points de coaching**

| *Forme physique* | *Tactique* |
|---|---|
| • Accélération<br>• Changement de direction<br>• Duels | • Mettre sous pression le porteur<br>• Réduire l’espace<br>• Adapter sa vitesse<br>• Freiner<br>• Orienter<br>• Chercher le duel et le gagner |
| ***Technique*** | ***Mentalité*** |
| • Position latérale et sur la plante des pieds<br>• Chercher le duel corps à corps<br>• Utilisation de son corps | • Être constamment attentif<br>• Agir avec détermination<br>• Vouloir gagner chaque duel<br>• Remplir sa tâche |

A retenir de cette forme de jeu

Même principes de coaching que pour l’atelier A. L’organisation sous forme de deux ateliers aux objectifs quasi similaires permet de :

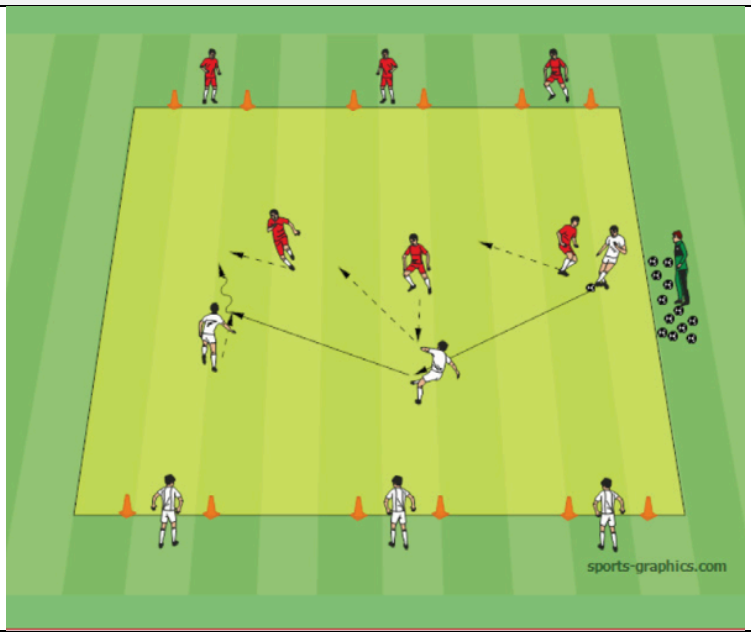
- Augmenter le nombre de passages de chaque joueur
  - On augmente l’intensité de l’entraînement
  - On favorise la répétition, donc l’apprentissage
  - Les joueurs jouent

Si vous êtes seul, cette organisation fonctionne ! Vous vous concentrés sur un atelier tout en gardant un œil sur l’autre.

La différence entre les deux ateliers est minime mais existe tout de même :

- L’orientation est différente (atelier A, j’ai deux buts à défendre. Atelier B, je défends une ligne complète). En ce sens, défendre sur l’atelier B est plus complexe.
- A contrario, sur l’atelier A, le défenseur doit empêcher la conduite à travers les portes mais également l’éventuelle passe à travers les portes.

| 3 contre 3 - | 15’ |
|---|---|




**Description de l’exercice**

Terrain de 30m x 25m (selon le niveau des joueurs). Volume max de 45’’ par séquence
Organisation selon dessin.
L’équipe qui défend empêche la passe ou le dribble à travers les petites portes.

Les 2 gardiens vont se préparer pour le jeu.

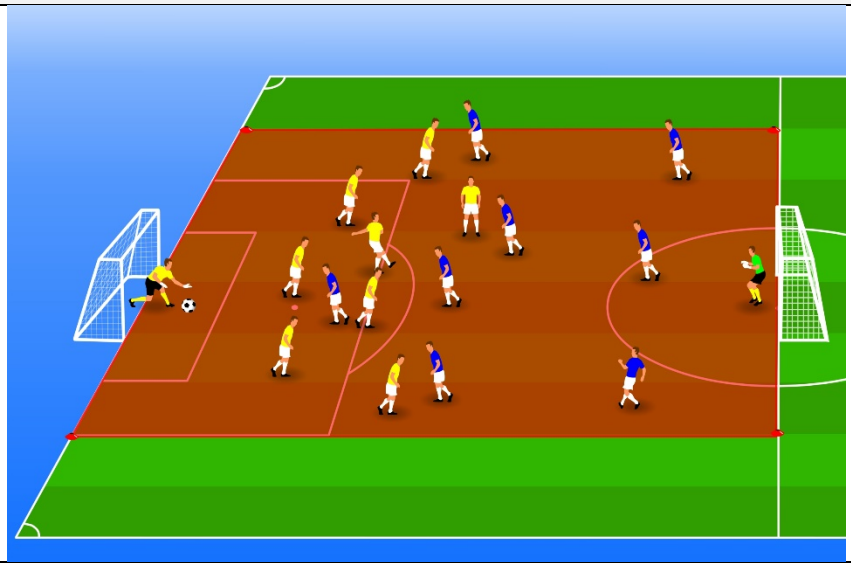
**Points de coaching**

| *Forme physique* | *Tactique* |
|---|---|
| • Accélération<br>• Changement de direction<br>• Duels | **Individuelle**<br>• Mettre sous pression le porteur<br>• Réduire l’espace<br>• Orienter<br>**Collective**<br>• Fermer les angles de passe<br>• Couverture<br>• Orienter le danger sur les côtés |
| *Technique* | *Mentalité* |
| • Position latérale et sur la plante des pieds<br>• Bloquer les passes<br>• Chercher le duel corps à corps<br>• Utilisation de son corps | • Être constamment attentif<br>• Agir avec détermination<br>• Vouloir gagner chaque duel<br>• Remplir sa tâche<br>• Soutenir ses coéquipiers |

A retenir de cette forme de jeu

Même méthodologie de coaching qu’aux ateliers de 1-1.
Si cet exercice s’avère trop difficile (trop de buts marqués → les objectifs de l’entraînement ne sont pas respectés), il est possible d’ôter une porte de chaque côté. On facilite donc la réussite défensive → garder en tête la roue de la variation.

| Jeu | 15’ |
|---|---|



**Description de l’exercice**

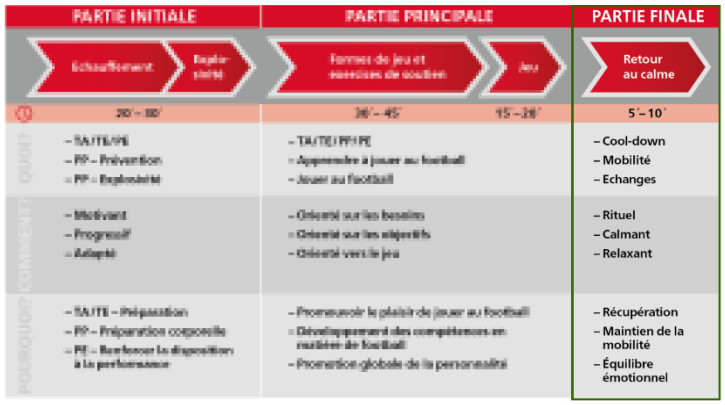
½ terrain, largeur 16 mètres.
Jeu libre à 8 contre 8 + 2 gardiens.

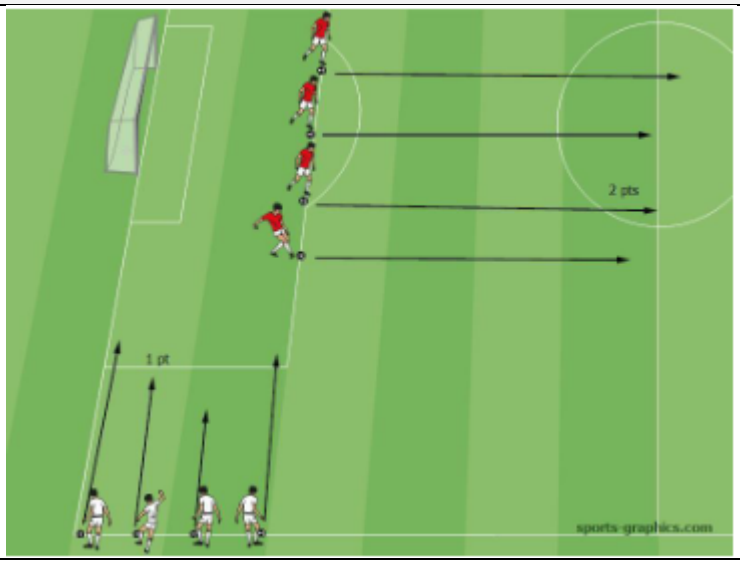
**Points de coaching**

Le coach observe et évalue mais n’intervient pas.
Il arbitre, il encourage et félicite en restant focalisé sur les objectifs de l’entraînement.

Ne pas mettre de règles complémentaires (nombre de touches, nombre de passes, …). C’est LE moment de jeu libre des joueurs.

## Partie finale – 10 minutes




| Retour au calme | 8’ |
|---|---|
|  | |
| **Description de l’exercice**<br>Par groupe de 3 – 4 joueurs, concours individuel.<br>Exemple : depuis la ligne de corner, viser la ligne des 16 m = le joueur dont le ballon s’arrête sur la ligne marque 2 pts ; si aucun ballon n’est sur la ligne, celui qui est le plus près marque 1 pt ; celui qui dépasse la ligne ne marque rien<br>Le joueur qui a marqué le point choisit la prochaine ligne-cible | |



La séance se termine par :

- Une discussion sur la séance avec les joueurs (ressenti, qu’ont-ils retenu ?, plaisir)
- Rangement du matériel
- Au revoir

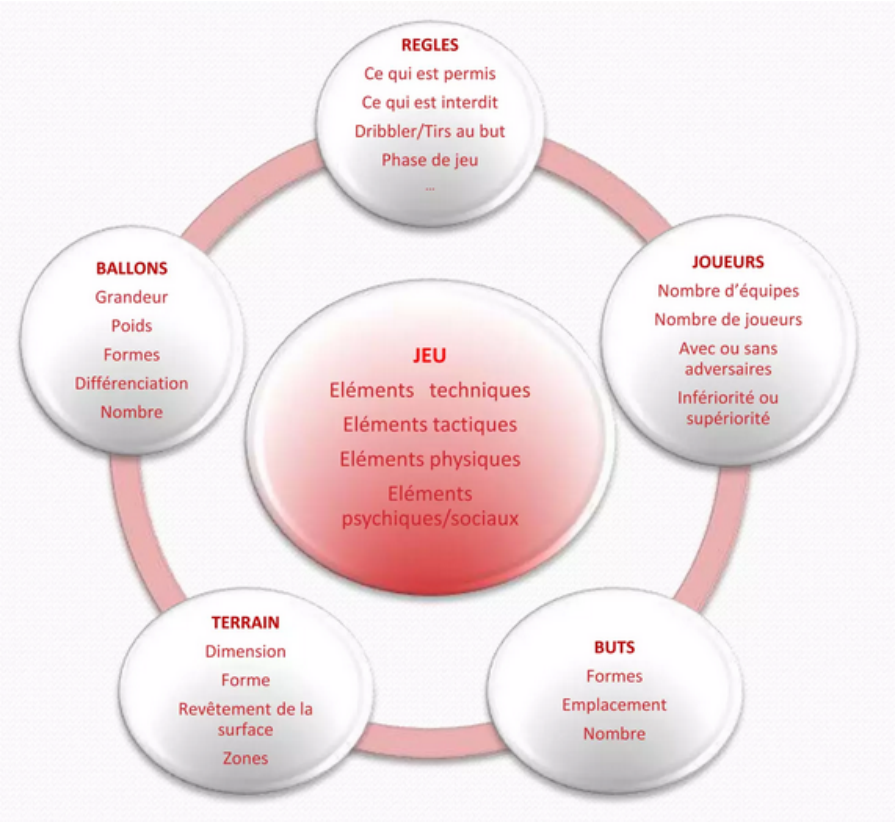
## Eléments bibliographiques

https://www.football.ch/fr/portaldata/27/Resources/dokumente/trainer/fr/1_formation_et_perfectionnement/1_c-basic/jour_1/05_f_TH_Evaluation_entra_nement_de_d_monstration.pdf

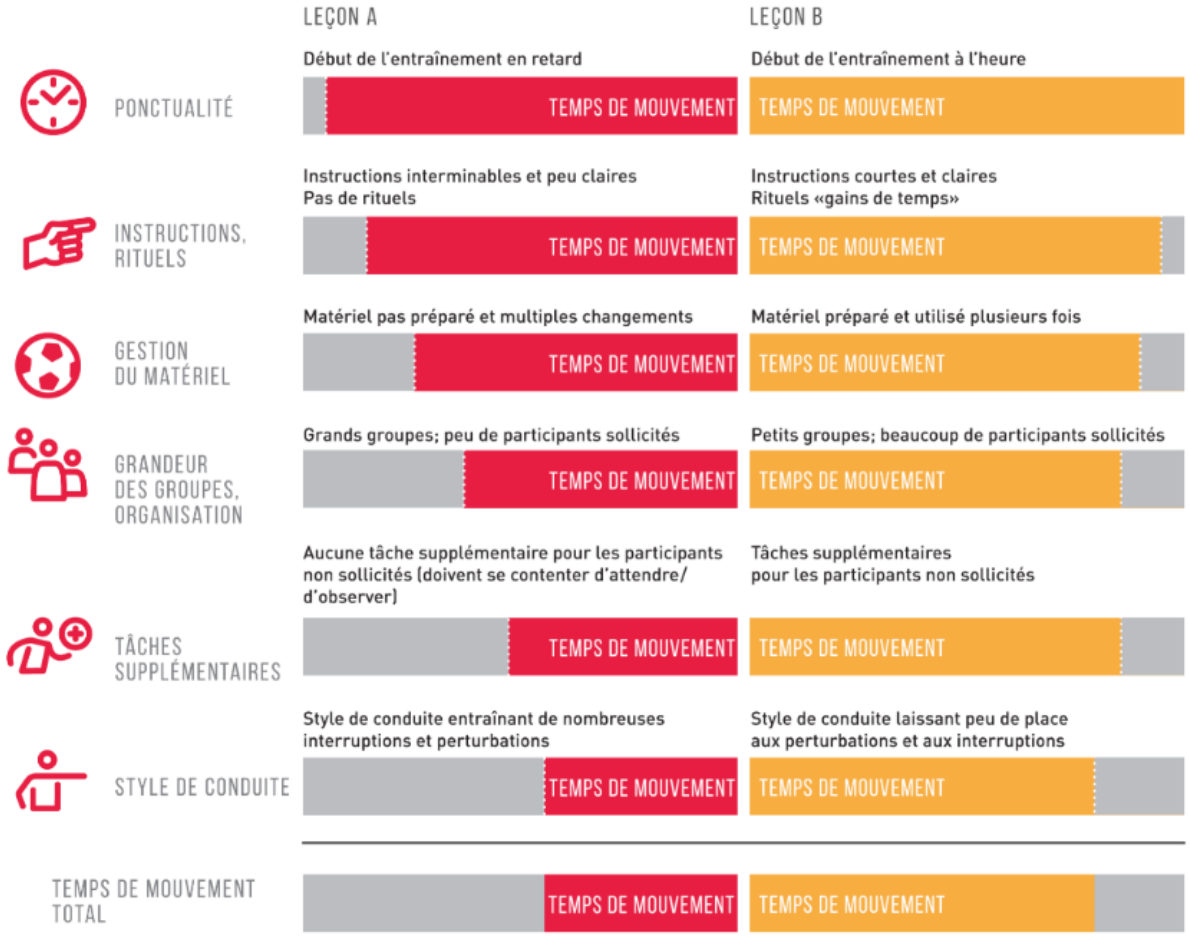
## Programme d'entraînement – structure et contenu :

| | PARTIE INITIALE | PARTIE PRINCIPALE | | PARTIE FINALE |
|---|---|---|---|---|
| | Echauffement / Explo-sivité | Formes de jeu et exercices de soutien | Jeu | Retour au calme |
| | 20'– 30' | 30'– 45' | 15'–20' | 5'– 10' |
| QUOI? | – TA/TE/PE<br>– PP – Prévention<br>– PP – Explosivité | – TA/TE/PP/PE<br>– Apprendre à jouer au football<br>– Jouer au football | | – Cool-down<br>– Mobilité<br>– Echanges |
| COMMENT? | – Motivant<br>– Progressif<br>– Adapté | – Orienté sur les besoins<br>– Orienté sur les objectifs<br>– Orienté vers le jeu | | – Rituel<br>– Calmant<br>– Relaxant |
| POURQUOI? | – TA/TE – Préparation<br>– PP – Préparation corporelle<br>– PE – Renforcer la disposition à la performance | – Promouvoir le plaisir de jouer au football<br>– Développement des compétences en matière de football<br>– Promotion globale de la personnalité | | – Récupération<br>– Maintien de la mobilité<br>– Équilibre émotionnel |

## Roue de la variation :



## Intensité de l'apprentissage et du mouvement




## Règles pour le feedback

| | |
|---|---|
| | **Clarifier l'aptitude :** Le destinataire est-il prêt à accepter le retour d'information d'une autre personne dans la situation actuelle ? |
| | **Qu'il s'agisse de reconnaissance ou de correction :** ouverte, honnête et constructive. |
| | **Descriptif :** sans jugement ni interprétation du comportement. |
| | **Concret :** pas de généralisation, clairement énoncé, aussi concret que possible, vérifiable, mais en même temps réfléchi et approprié. |
| | **Subjectif :** utilise la forme "je", parle de tes observations et sentiments personnels, pas de formes "on". |
| | **Être positif :** utilisation de la "méthode sandwich", la critique est insérée entre des commentaires positifs. |
| | **Pas trop :** seulement ce qui peut être traité et modifié. La quantité et le choix des mots sont adaptés au niveau de développement du participant. |
| | **Au bon moment:** si le retour d'information est aussi immédiat que possible, l'expérience est encore fraîche et présente. |