

ENTRAINEMENT SENIORS PH – septembre 2007

Contexte de l'entraînement :

Cette saison 2007-2008, je suis responsable de l'équipe C du CEP Lorient en tant qu'entraîneur-joueur, avec pour objectif de faire monter l'équipe pour la première fois en D2. J'encadre également les poussins et benjamins le mercredi, en tant que responsable de l'école de foot.

Pendant le mois d'Août, j'ai assisté les 2 entraîneurs principaux, Christophe Guégen, responsable de l'équipe B (PH) et Johan Lesper, responsable de l'équipe A (DSE). Je co-entraînais l'équipe B, aidant à l'installation et l'animation des séances.

Au mois de septembre, J. Lesper, pour raisons professionnelles et personnelles a quitté son poste d'entraîneur.

Par décalage, je me suis trouvé responsable des entraînement des seniors B (PH) sur une durée d'un mois ½, le temps de trouver un nouvel entraîneur pour l'équipe A.

Entraînement du mercredi 12 septembre 2007

Conditions :

Effectif : 12 joueurs,
Terrain : terrain gazonné
Matériel : Plots, coupelles, chasubles.

Objectifs de séance :

Travail physique : répétition d'efforts intenses en fractionné.

Travail technique : de derrière, passe dosée par dessus une ligne pour trouver un joueur avant dos au but en appui, à partir d'une passe en retrait du milieu défensif.

Jeu : Sur terrain réduit, retrouver les conditions de match en milieu de terrain pour conserver et orienter le jeu.

1 – Echauffement – travail physique : (20 minutes)

Echauffement :

Afin de commencer en douceur l'activité, nous débutons par 2 tours de terrain : le premier, tous ensemble, à allure réduite (10-12 km/h).

Au 2^e tour, chacun prend une allure assez soutenue personnelle (13 à 16 km/h).

Efforts intenses en fractionné :

Afin de faire du travail physique tout en touchant le ballon (ainsi, on permet un travail technique et tactique en même temps), je propose une situation de jeu sur ½ terrain.

La situation est une conservation de balle entre 2 équipes sur terrain assez grand : largeur de la surface de réparation sur 35 m.

Etant un nombre pair, je mets les joueurs par 2 (binômes), de valeur environ égale au niveau des ressources énergétiques, chacun jouant dans une équipe opposée.

Quand son équipe n'a pas la balle, le joueur défenseur doit obligatoirement défendre sur son « binôme », il ne peut récupérer la balle que dans ses pieds ou en interception sur une passe, il ne peut en aucun cas attaquer un joueur qui n'est pas son binôme.

Dans un premier temps, je donne comme objectif 6 passes de rang pour marquer un point.

Afin de faire vivre au maximum la situation, j'autorise les remises en jeu à la main ou au pied, et même la possibilité de rentrer avec la balle (adversaire à 3 m).

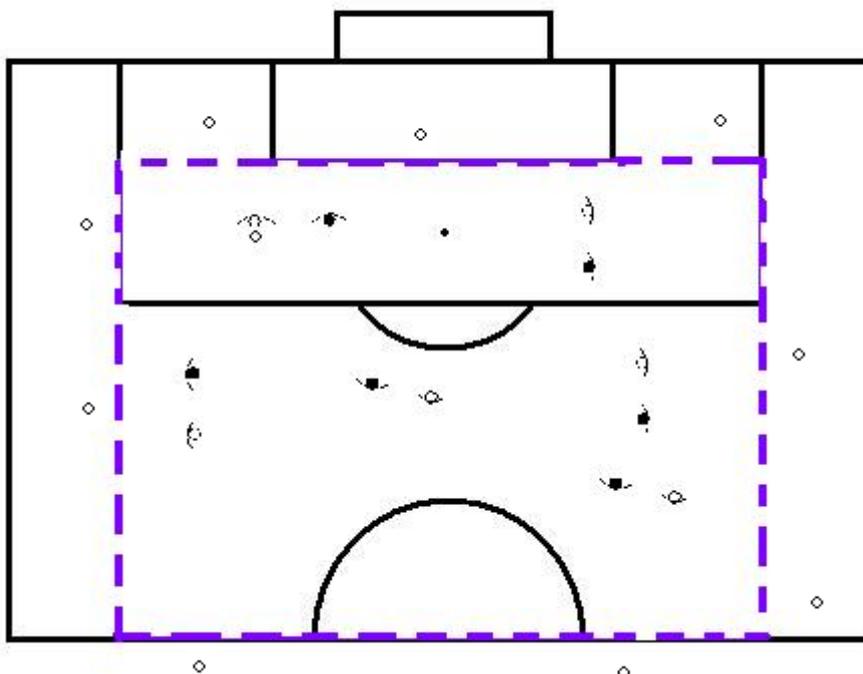
Dans un premier temps, je laisse un nombre de touches illimitées – je me réserve le droit de faire évoluer pour multiplier les appels ou pour empêcher un joueur de trop dribbler.

Quand son équipe a la balle, un joueur doit proposer des solutions de passe pour conserver.

Les efforts sont intenses au niveau défensif et offensif .

Je prévois 4 séquences de 2 minutes, entrecoupées de 2 minutes de récupération active (course lente).

Schéma



Conduite pédagogique :

Mise en place de la situation

Je prépare mon terrain avant l'arrivée des joueurs à l'aide de coupelles de même couleur.

Regroupement – composition d'équipes

Je rassemble les joueurs en les appelant à haute voix.

J'attends que tous soient présents et attentifs avant de commencer mes explications.

Je leur demande de se mettre par 2 joueurs de même niveau d'endurance-résistance. (Je leur évoque comme référence le test Léger - Boucher réalisé en début de saison)

Pour chaque binôme, je remets à chacun un chasuble de couleur différente – en essayant d'équilibrer les 2 équipes au niveau des qualités de jeu également .

Re contextualisation pour la compétition :

Je rappelle rapidement la nécessité des capacités individuelles de répétition d'efforts intenses dans le football pour la performance collective (*effort défensif* : flottage, cadrage, interventions / *efforts offensifs* : courses d'appel, conduites, dribbles).

« Plus on sera capable de répéter des efforts intenses, plus longtemps on pourra poser des problèmes à nos adversaires, ou répondre aux problèmes qu'ils nous posent. »

Présentation de la situation :

Je donne le nom de la situation « conservation de balle – passe à 6, avec marquage individuel obligatoire sur son binôme »

Je montre les limites du terrain,

J'explique les règles concernant la défense sur le binôme , puis les remises en jeu.

Je définis l'objectif (faire 6 passes de rang), sachant que le décompte des passes continue tant que la balle n'est pas touchée franchement par les adversaires.

Je rappelle qu'il s'agit d'une situation destinée à travailler les efforts intenses et qu'il y aura 4 séquences de 2 minutes , entrecoupées de 2 minutes de récupération active.

Déroulement de la situation :

Je dirige les joueurs vers le terrain.

Je prévois des ballons autour du terrain pour reprendre rapidement le jeu quand il y a une sortie.

J'arbitre le jeu.

L'objectif étant la répétition d'efforts sur une durée déterminée, je vérifie que chacun s'investit et je rappelle à l'ordre ceux qui s'arrêteraient de courir pendant les séquences de 2 minutes .

Lors de la récupération, je laisse le choix sur l'activité : jonglage, passe courte ou course légère.

Je rappelle l'impact intéressant du travail technique quand on est fatigué . (sensations kinesthésiques différentes demandant plus d'application.)

Après les 4 séquences, je demande aux joueurs de s'étirer, le temps de mettre en place la situation suivante.

2 – Situation technico-tactique : passe dosée d'un arrière par dessus une ligne pour trouver un joueur avant dos au but en appui. (25 minutes)

Je propose une situation dite « technico-tactique » : celle-ci concerne une phase de jeu qu'on doit faire évoluer le dimanche, afin d'être plus efficaces.

Conception illustrée :

Dans ma manière de concevoir le jeu, je demande à mes joueurs d'utiliser dès que possible les joueurs axiaux pour que ceux-ci orientent le jeu vers des zones moins denses et permettent de progresser vers l'avant à bon escient.

Lorsqu'un arrière latéral possède la balle, le jeu est souvent bouché de son côté. Je lui demande alors de chercher le 6 ou le 10, s'ils sont démarqués (ils doivent se trouver à 7-15 mètres environ), afin que ceux-ci orientent le jeu vers l'autre côté, où il y a de l'espace. Il est essentiel que les arrières soient aussi disponibles et prêts à agir en cas de pressing adverse, pour participer à l'orientation du jeu.

Je prévois de travailler une situation de relance à partir de la ligne arrière, lors de laquelle nous nous retrouvons pressés par les joueurs offensifs adverses.

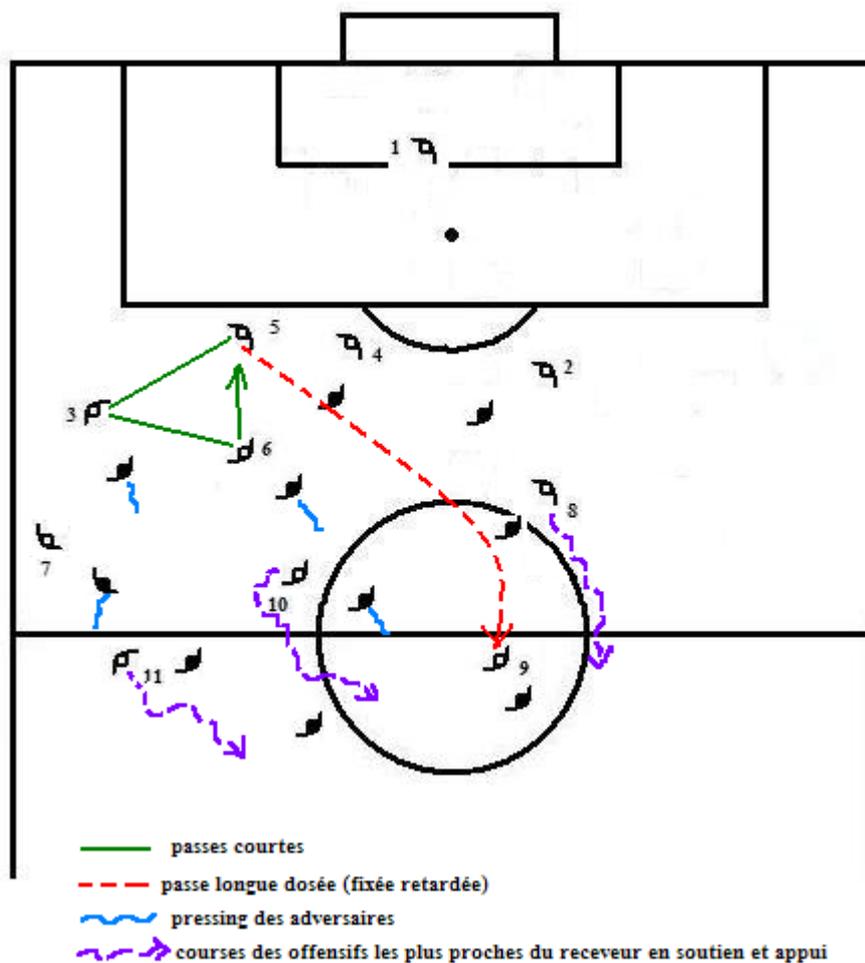
Mon objectif est de proposer sur cette phase une solution de relance sans « balancer » fort devant (la balle terminant dans ce cas systématiquement dans les pieds du gardien ou du libero adverse), afin de pouvoir utiliser les espaces qui sont libérés par le pressing adverse.

La solution que je retiens est celle-ci : passe d'un arrière axial à un arrière latéral, qui joue en une ou 2 touches sur le 6, dans l'axe, dos au jeu. Imaginant que nous sommes pressés à ce moment, je demande une passe en retrait dosée, au sol, dans la course d'un arrière axial.

Celui-ci doit chercher une balle haute dosée sur un avant venu chercher la balle au niveau de la ligne médiane environ .

Je travaille sur l'enchaînement, les placements et les courses de chacun d'une part, sur l'équilibre corporel, la trajectoire et le dosage de la frappe fixée-retardée d'autre part (afin de produire une balle plongeante).

Schéma de la situation de match



Pour que la situation donne une action offensive intéressante, le N° 9 doit hériter d'une balle suffisamment facile à contrôler, pour pouvoir enchaîner (passer ou se retourner pour dribbler / fixer - passer). Le point clef est la frappe du N° 5.

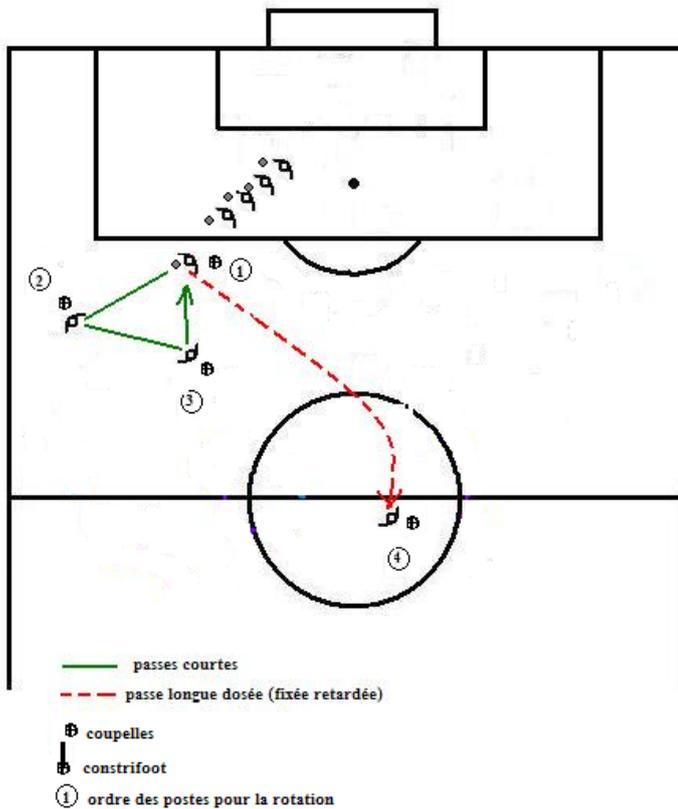
A moi de faire comprendre aux joueurs comment mettre le N° 5 dans les meilleures conditions.

Je vais donc chercher à reproduire une situation d'entraînement la plus proche possible, pour répéter les déterminants de la réussite de l'action en match.

Je vais faire répéter techniquement les actions à chaque poste, en intensifiant les passages à leur poste pour ceux qui sont concernés le dimanche.

En parallèle, je redit régulièrement le rôle de chacun dans la situation : son objectif, sa disponibilité, ses courses (direction – vitesse), ses frappes, ses contrôles.

Situation tactico-technique



Conduite pédagogique :

Je regroupe les joueurs au niveau du poste 1.

Je définis la situation de match que nous allons travailler :

« Nous cherchons à relancer proprement du 5 sur le 3, qui cherche le 6, démarqué, puis nous sommes pressés. Le 6 joue simplement face à lui, sur le libero, N° 5, une balle dosée au sol. L'objectif du 5 est de passer une ligne en cherchant une passe longue, « facile à jouer » – c'est à dire tombant devant le partenaire recherché et assez lentement -, sur un avant positionné vers l'axe du terrain, à la ligne médiane. »

Je présente la situation en nommant les 4 postes de l'atelier, dans l'ordre, en rappelant le poste du dimanche qui y correspond (« poste 2 , le N°3, arrière latéral droit » par exemple).

Je désigne 4 joueurs qui vont démontrer, en choisissant leur poste de prédilection (pour assurer une bonne démonstration).

Je leur explique les actions que j'attends d'eux, et les caractéristiques des passes que j'attends.

« Le N°5, libero, a la balle, il passe à son arrière latéral droit N°3, seul, en attitude dynamique à 10 m, légèrement en avant ; celui-ci contrôle rapidement, passe au N° 6, milieu défensif axial, positionné dans l'axe, à 10 m environ, dynamique , prêt à contrôler et orienter le jeu.

Le N° 6 étant pressé (hypothèse retenue), l'arrière latéral lui crie « ça vient » .

Le N° 6 joue alors en retrait, face à lui, une balle lente à 6 m environ, en faisant écran de son corps. Le libero frappe fixé- retardé : c'est à dire qu'il s'engage franchement sur la balle (poussée de la jambe d'appui) et bloque sa jambe de frappe à mi chemin, la ramenant en arrière après

l'impact (l'objectif est de soulever la balle en la contrôlant au maximum, un peu comme si on la « portait un instant » = temps de contact pied-balle « optimal »).
La frappe longue doit arriver « tombante » dans les pieds de l'avant N°9, dos au jeu, côté opposé au départ du ballon (par rapport au « bloc-équipe »), facile à contrôler. »

« On cherche ainsi à :
éloigner le danger d'une perte de balle dans nos 20 m,
assurer une passe longue dans les meilleures conditions pour permettre à un avant un contrôle facile et ainsi se trouver dans une situation offensive intéressante, les offensifs adverses étant assez haut, suite à leur pressing. »

Je cherche à être très précis dans mes propos, à bien définir le contexte de la situation retenue et les notions de rapport de force.

Ainsi, les joueurs comprennent les nécessités de rapidité d'action, d'anticipation des placements, d'organisation collective établie afin d'avoir un temps d'avance sur les adversaires.

Je fais démontrer la situation par mes 4 joueurs.

Ensuite, je répartis les joueurs sur les 4 postes.

La consigne est de décaler d'un poste à chaque fois. Ainsi, chaque joueur travaille les 4 postes. J'insiste alors sur le travail technique (équilibre, prise de balle – contrôle, passe) et le « tempo » (timing, orientation & vitesse des déplacements), chaque joueur développant ainsi son sens du jeu.

Afin que la situation « tourne bien » et que la quantité de répétitions soit assez importante, je dédouble les postes.

Un joueur est en attente à chaque poste, ainsi on enchaîne rapidement après la frappe au poste 1.

Je fais tourner ainsi pendant environ 8 minutes.

Ensuite, les joueurs qui jouent à l'un des postes de la situation restent toujours sur leur poste, jouant une fois sur 2 ; les autres continuent à tourner.

Ainsi je leur permets de travailler des automatismes à leur poste.

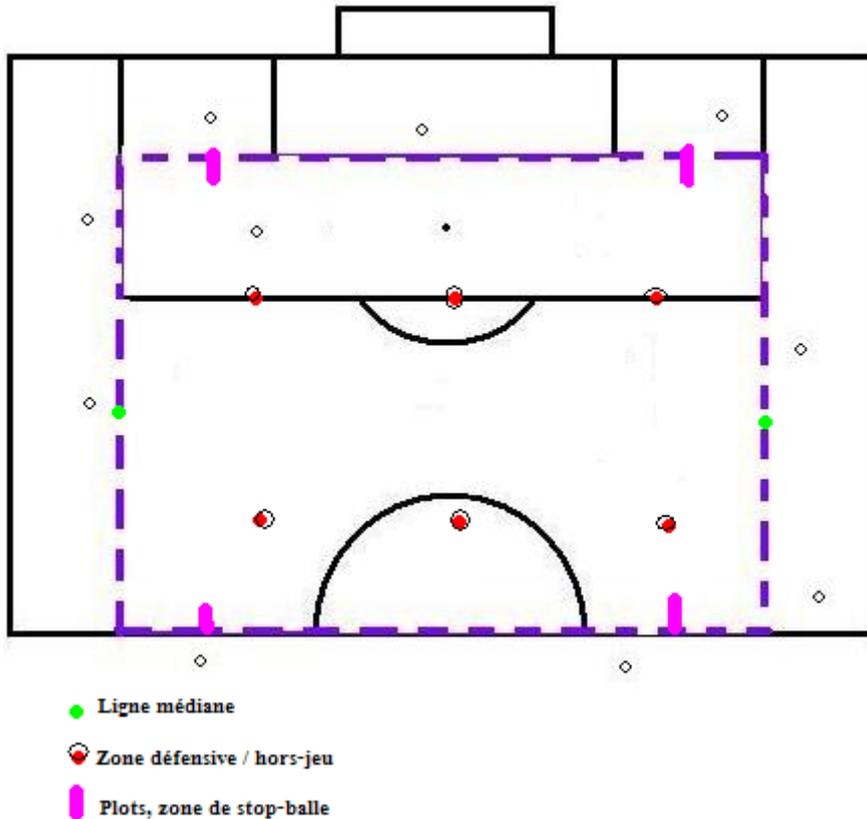
S'il y a plusieurs joueurs à un même poste, je les change toutes les 3 minutes.

VARIANTE : je peux éventuellement travailler avec des joueurs qui font opposition pour approcher des difficultés du dimanche.

A la fin de la situation, je demande aux joueurs de jongler, faire circuler une balle par équipe (les mêmes équipes qu'en début de séance).

3 - Jeu : favoriser la conservation-progression par passes courtes et la disponibilité permanente des non-porteurs. (40 minutes)

Je propose du jeu avec différentes variantes, afin d'encourager le jeu « simple », avec une circulation de balle par passes courtes majoritairement.



Jeu N° 1 : Stop-balle. (12 minutes)

Terrain de 35 m de profondeur / 40 m de largeur environ.

Je cherche toujours, dans le jeu, à travailler dans des conditions proches de celles de la compétition : sur un terrain assez large notamment.

Afin de permettre de jouer dans l'esprit de jeu qui est le mien (à la « Nantaise »/ « Lorientaise »), je limite le nombre de touches de balle sur une partie du terrain.

Jusqu'à la zone défensive adverse, on a 3 touches. Dans sa « zone défensive », on a 2 touches de balle. (Hors récupération).

J'oblige ainsi le jeu simple, la lecture rapide du jeu, la disponibilité, le timing/tempo, le placement en soutien, la prise de balle et l'orientation rapides.

Dans la zone défensive adverse, le jeu est libre ; on conserve ainsi la logique offensive : alternative passe / dribble.

De plus l'objectif étant avant tout la circulation de balle, tous les joueurs ne sont pas obligés de monter et prendre ainsi des risques excessifs pour proposer des solutions.

L'équipe est prête à enchaîner par la suite.

Afin de permettre du dynamisme et l'utilisation des espaces, je permets de rentrer balle au pied sur une remise en jeu.

Je demande une organisation d'équipe en 2/3/1 ou 2/2/2, avec un joueur qui reste toujours haut, étant un appui constant. Ainsi, on cherchera par moment à reproduire la situation travaillée précédemment.

Conduite pédagogique :

Je prévois des ballons autour du terrain.

Je regroupe les joueurs et leur explique la situation.

Je leur présente les règles :

- Zones et nombre de touches,
- Remises en jeu,
- Cible = arrêter la balle entre les plots à moins d'un mètre derrière la ligne.

Je leur explique aussi ce que j'attends dans le jeu : disponibilité, circulation de balle, prises de balle rapides, orientation.

Je définis les postes dans chaque équipe en fonction des profils des joueurs, en rappelant le découpage des zones d'un terrain droite / gauche / axe.

Je lance la situation ; je joue en tant que joker pour provoquer un léger surnombre et faciliter la circulation de balle. (je joue avec l'équipe qui a la balle, sur des passes volontaires, avec 3 touches de balle).

Pendant le jeu, je fais parfois un « arrêt sur image » si une action demande à être corrigée. (Au niveau du placement-replacement des non-porteurs / des « complémentarités » des appels).

Concernant le jeu défensif, j'insiste toujours sur le replacement rapide « chacun dans sa zone » et la communication au(x) joueur(s) en avant.

Afin que le jeu soit le plus intéressant et efficace possible, je cherche à ce que les équipes soient équilibrées et à ce qu'il y ait des actions de but régulières .

En cas de déséquilibre, je peux modifier les équipes en inversant des joueurs.

S'il y n'y a pas assez de points marqués, j'agrandis les espaces, les cibles.

Jeu N° 2 : Jeu avec petits buts. (30 minutes)

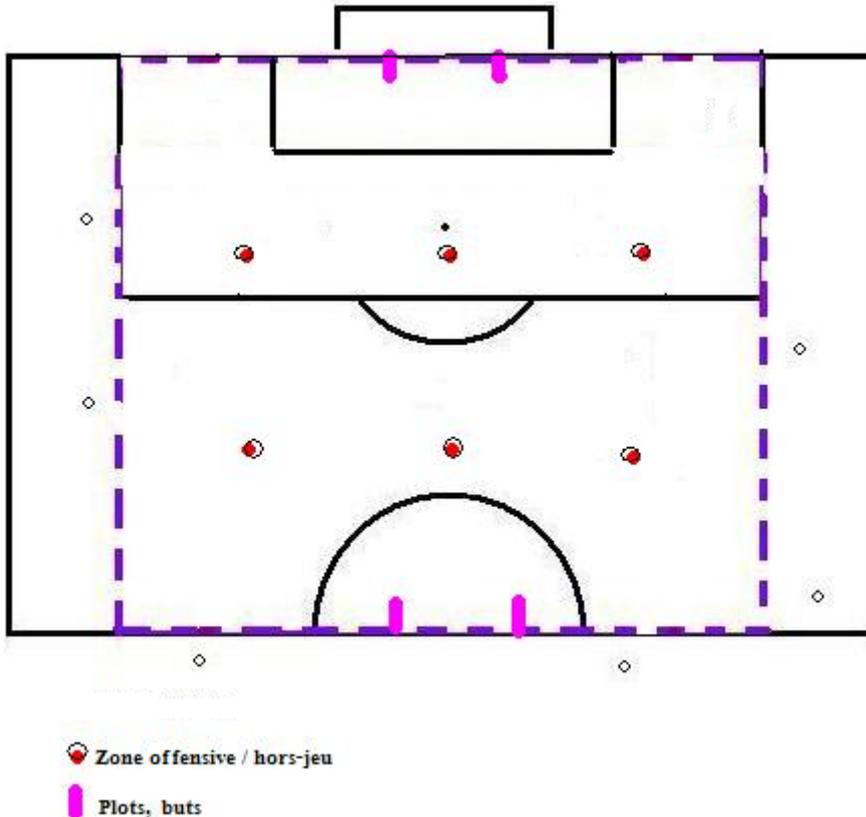
Terrain de 50 m de profondeur / 40 m de largeur environ.

Remise en jeu à la main.

1 – Limitation à 3 touches de balles (8 minutes)

Je limite le jeu à 3 touches de balle sur l'ensemble du terrain.

On ne peut marquer que quand on est à l'intérieur de la zone offensive



2 - Limitation des touches dans les 2/3 défensifs (8 minutes)

Même règles sauf en zone offensive (après les plots rouges adverses), où le jeu est libre.

3 – Jeu libre (12 minutes)

Conduite pédagogique :

Je prépare le terrain à l'issue du stop balle.

Je prévois des ballons autour du terrain.

Je regroupe les joueurs et leur explique la situation.

Je leur présente les règles :

- Zones et nombre de touches,
- Remises en jeu,
- Cible = but valable si frappe après les plots rouges, sans toucher les poteaux.

Je leur explique à nouveau ce que j'attends dans le jeu : disponibilité, circulation de balle, prises de balle rapides, orientation.

Je précise que les équipes restent organisées de la même manière.

Je lance la situation ; je joue en tant que joker pour provoquer un léger surnombre et faciliter la circulation de balle (je joue avec l'équipe qui a la balle, sur des passes volontaires, avec 3 touches de balle) sur les jeux avec limitation de touches.

Sur le jeu libre, je me retire pour permettre une opposition proche de celle de la compétition.

Pendant le jeu, je fais parfois un « arrêt sur image » si une action demande à être corrigée. (Au niveau du placement-replacement des non-porteurs / des « complémentarités » des appels).

Concernant le jeu défensif, j'insiste toujours sur le remplacement rapide « chacun dans sa zone » et sur la communication au(x) joueur(s) en avant.

Afin que le jeu soit le plus intéressant et efficace possible, je cherche à ce que les équipes soient équilibrées et à ce qu'il y ait des actions de but régulières .

En cas de déséquilibre, je peux modifier les équipes en inversant des joueurs.

S'il y n'y a pas assez de points marqués, j'agrandis les espaces, les cibles.

A LA FIN DE L'ENTRAINEMENT, JE DEMANDE AUX JOUEURS DE M'AIDER A REGROUPER LE MATERIEL. JE PREVOIS 5 MINUTES D'ETIREMENTS ENSUITE.

JE PROFITE DE CE MOMENT POUR FAIRE UN PETIT RETOUR SUR LES PRINCIPES TRAVAILLES PENDANT L'ENTRAINEMENT , ET PARLER A NOUVEAU AVEC LES JOUEURS QUI ONT DES DIFFICULTES ;

ENFIN, JE RAMASSE LE MATERIEL DANS LES LOCAUX AVEC L'AIDE DE QUELQUES JOUEURS.