

# COACH

101



numéro

25

MARS 2013

## LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE

C'est avec beaucoup de plaisir et de fierté que la Fédération de soccer du Québec produira pour une deuxième année son « Coach 101 ». Cette production est le fruit d'un partenariat avec le magazine français « Vestiaires ». Compte tenu de son immense succès (plus de 7000 téléchargements par numéro), il y aura maintenant 2 articles par parution!

Il est important que la Fédération puisse accompagner un maximum les éducateurs dans leurs lourdes tâches qu'y sont d'accompagner nos joueurs dans leur passion en s'assurant de créer un environnement sécuritaire et riche en apprentissages. Vous pourrez trouver de nombreux articles destinés au soccer de base dans des domaines aussi variés que la pédagogie (conseils et exercices), la sécurité, le développement technicotactique et encore bien d'autres domaines!

Les anciens numéros (24) sont bien évidemment toujours téléchargeables via le site de la Fédération de soccer du Québec :

<http://www.federation-soccer.qc.ca>

Section accueil / documents / technique / Vestiaire

Je vous en souhaite une bonne lecture, mais encore plus une merveilleuse saison 2013

Éric Leroy

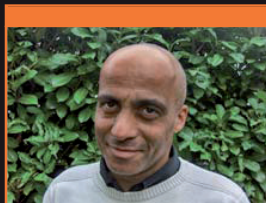


**EXTRAIT DE  
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSCRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

**TABLEAU NOIR**



Par **Olivier GOUTARD**,  
Titulaire du DEF.

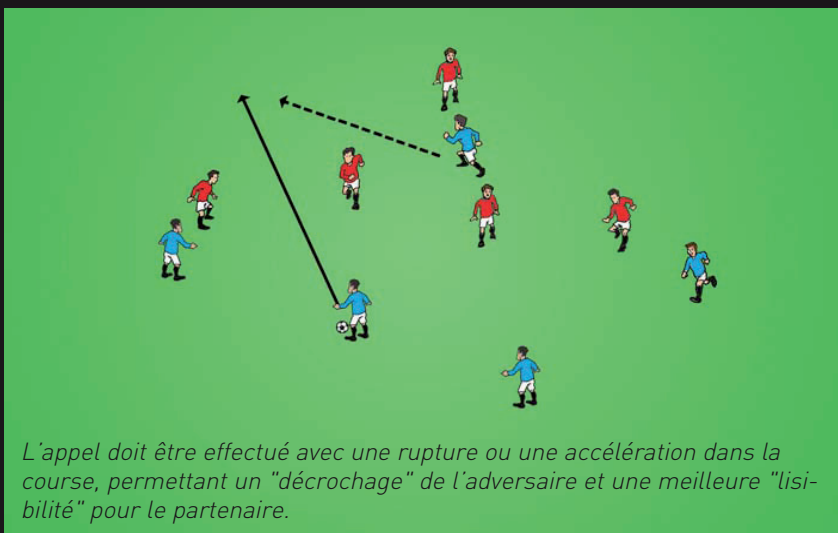
# La notion de démarquage

**Football d'initiation.** Thème tactique de base faisant partie du programme des brevets fédéraux, le démarquage est facile à comprendre pour l'éducateur, un peu moins à expliquer... et à assimiler pour le joueur. Petite piqûre de rappel.

Un grand classique : au football, qui commande ? Celui qui a le ballon ou celui qui le réclame ? A défaut de se faire une idée très tranchée sur le sujet, la question a d'abord le mérite de mettre en avant la notion d'appel de balle. Une notion qui va de paire avec celle de démarquage. Seulement voilà, l'éducateur qui hurle à son joueur : " mais démarque toi ! " utilise un terme générique exact, certes, mais ne fournit aucune des clés nécessaires pour une meilleure compréhension du jeu de la part de son joueur. Or n'importe quel technicien passant son samedi après midi sur le bord du terrain constatera que le démarquage n'a rien de si naturel et de si... évident. Et s'il assiste à des matchs de seniors, il remarquera que les lacunes constatées chez les jeunes perdurent dans les catégories supérieures et parfois même à des niveaux de compétition que l'on ne soupçonnerait pas... Alors se démarquer oui, forcément, mais où, quand et comment ?

**OÙ ?**

Dans les intervalles. Petit rappel de terminologie footballistique : un intervalle est un espace entre deux adversaires - ou un espace entre une ligne du terrain et un adversaire - dans lequel le joueur va pouvoir recevoir le ballon. Ici, il faut immédiatement évoquer les notions d'ouverture d'angle de passe et de jeu entre les lignes adverses. " Ouvre un angle de passe - Ecarte toi " ; " décale toi par rapport à l'adversaire " ; " fais ton appel entre les deux lignes adverses " , ou quels que soient les termes utilisés par l'éducateur (Christian Gourcuff évoque, lui, la " fuite du duel " ), il convient d'aller un peu plus loin que le famélique " démarque-toi ! " ou, pour le moins, que ces principes soient clairs et bien établis



*L'appel doit être effectué avec une rupture ou une accélération dans la course, permettant un "décrochage" de l'adversaire et une meilleure "lisibilité" pour le partenaire.*

dans l'esprit des joueurs.

**QUAND ?**

**a)** Lorsque son équipe est en possession du ballon. Une évidence, sans doute, mais une évidence qui perd de sa clarté dès lors que l'équipe se trouve dans un stade de transition " défensif-offensif " ; en d'autres termes lorsque l'équipe vient juste de récupérer le ballon. A cet instant où le sens du jeu bascule, l'instantanéité du démarquage va conditionner tout le reste de l'action. Un appel effectué dans la seconde de la récupération se finalisera peut être par un but ou du moins une action franche ; un appel effectué après un trop long temps de réaction et l'équipe repart sur des bases d'attaque placée dont on sait qu'elles s'achèvent moins souvent par un but que par une contre-attaque adverse...

**b)** Lorsque le partenaire est susceptible de

me voir. C'est-à-dire lorsqu'il prend l'information. Tous les entraîneurs connaissent ces joueurs se plaignant de ne pas recevoir de ballons alors qu'ils effectuent mille appels par match. Le " Hic " étant qu'ils effectuent leurs appels lorsque le porteur de balle est en train de conduire son ballon et ne peut donc que difficilement " lire " l'appel. Le rôle de l'entraîneur est donc de sensibiliser le joueur qui sollicite le ballon sur la nécessité de le faire au moment ou le porteur de balle " lève le nez ". Tout un programme !

**COMMENT ?**

Avec un changement de rythme. Notion ô combien essentielle et sans laquelle il n'y pas de travail de démarquage. L'appel devant être effectué avec une rupture ou une accélération dans la course permettant un décrochage de l'adversaire et une meilleure lisibilité pour le partenaire. ■

**EXTRAIT DE VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

## EXERCICE 1 : Jeu d'initiation

**Organisation.** Jeu à 3 contre 2 sur un espace de 20 x 20 mètres environ.

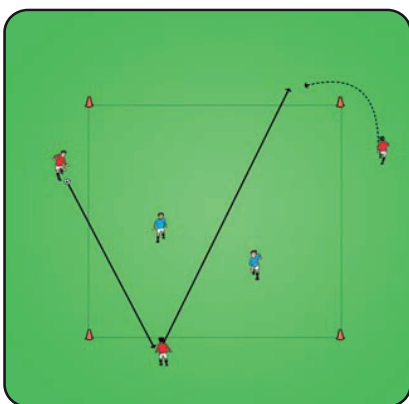
**But.** Joindre un partenaire côté opposé.

**Objectif.** Être vu du porteur de balle dans les intervalles pour recevoir.

**Règles.**

- Jeu au sol uniquement.
- Possibilité d'échanger le ballon sans qu'il traverse le carré.
- Les attaquants peuvent se déplacer autour du carré.
- Si la passe n'est pas réceptionnée, le point n'est pas validé.
- Interdit d'arrêter le ballon.
- Passe entre 2 joueurs = - 3 points contre les défenseurs.
- Passe côté opposé = - 1 point contre les défenseurs.
- + 1 point pour les défenseurs si le ballon est récupéré.
- + 3 points pour les défenseurs si le ballon est récupéré et stoppé sur une ligne du carré.

**Variantes.** Limiter le nombre de touches de balle.



## EXERCICE 3 : Ballon au capitaine

**Organisation.** Jeu à 5 contre 5 + 2 joueurs cibles.

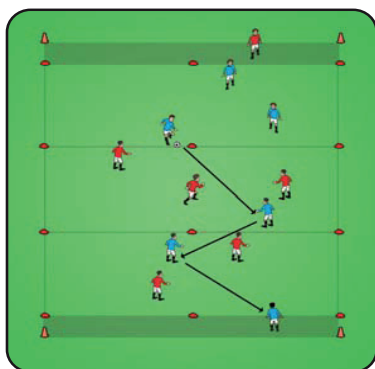
**But.** Trouver le joueur cible.

**Objectif.** Utiliser un appui démarqué pour avancer.

**Règles.**

- Interdit de se faire des passes en avant entre partenaires dans une même zone.
- Jeu au sol uniquement.
- Joueur cible atteint = 1 point.

**Variante.** Le ballon ne peut changer de zone que sur une passe.



## EXERCICE 2 : Jeu d'initiation

**Organisation.** Jeu à 2 contre 2 + 2 joueurs soutien.

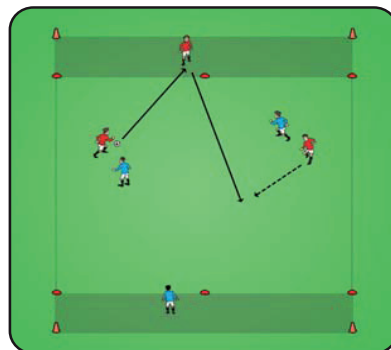
**But.** Immobiliser le ballon dans la zone de but adverse.

**Objectif.** Se démarquer de son adversaire.

**Règles.** Jeu libre et au sol uniquement. Chaque équipe peut s'aider de son "joueur soutien", fixe dans sa zone et qui ne peut pas défendre.

**Variantes.**

- Le joueur soutien entre en jeu (par une passe ou en conduite) et est remplacé par le partenaire qui l'a sollicité.
- Le défenseur récupère le ballon s'il touche, avec les deux mains, l'attaquant au moment de sa prise de balle.



## EXERCICE 4 : Tactique foot à 11

**Organisation.** Jeu à 5 contre 5 dont 1 gardien.

**But.** Marquer.

**Objectif.** Utiliser les intervalles (appui-soutien) pour préparer (zone 1) puis finir sur le but (zone 2).

**Règles.** En zone 1, jouer un 4 contre 2. Réaliser 5 passes minimum avant de trouver l'attaquant en zone 2.

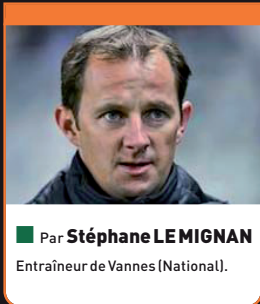
Puis finir en moins de 6 secondes à 3 contre 2 (2 joueurs offensifs de la zone 1 accompagnent l'action).

**Variantes.**

- 2 touches de balle maximum en zone 1.
- Jouer des 4 contre 3 offensifs en zone 2 (1 défenseur de la zone 1 redescend en zone 2), 3 attaquants de la zone 1 montent en zone 2.



**TABLEAU NOIR**



Par **Stéphane LEMIGNAN**  
Entraîneur de Vannes (National).

# Le bloc équipe : définition

**Notion incontournable.** Le début de saison voit les entraîneurs peaufiner les automatismes et chercher à optimiser le profil de leur équipe. Pour ce faire, et ce quels que soient les animations privilégiées et les systèmes tactiques choisis, impossible d'échapper à la notion de "bloc équipe" et à son positionnement. Mais qu'en est-il au juste de ce facteur incontournable de la performance ?

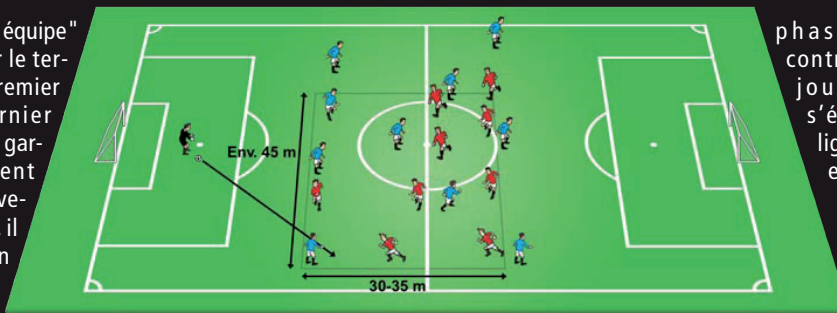
On appelle "bloc équipe" la distance sur le terrain entre le premier attaquant et le dernier défenseur. Bien que le gardien soit directement concerné par le mouvement du bloc-équipe, il ne rentre pas en compte dans l'estimation de la distance. Le bloc-équipe se définit au travers de 3 critères :

## 1- LA PROFONDEUR

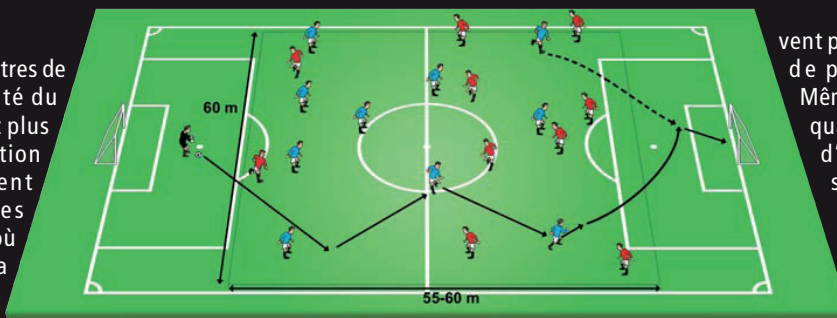
Au-delà de 30-35 mètres de distance, l'efficacité du bloc-équipe devient plus aléatoire. Cette notion est particulièrement importante lors des phases défensives où la densité favorise la récupération du ballon. Lors des phases offensives, le bloc-équipe peut s'étirer sur la profondeur tout en veillant à ce que les partenaires restent à distance de passe.

## 2- LA LARGEUR

À l'image de ce qui se passe pour la profondeur, il convient de distinguer le comportement du bloc-équipe entre phases défensives et offensives. Lors des phases défensives, il faut s'assurer de ne pas laisser trop d'espace entre les joueurs les plus excentrés du système. Ainsi, lorsque les adversaires sont en possession du ballon dans un couloir, la plupart des entraîneurs exigent que leurs arrières latéraux ou milieux de terrain excentrés côté opposé resserrent à l'intérieur, quitte à "abandonner" 1/4, voire 1/3 de la largeur du terrain. L'idée étant là encore de "refermer les espaces" et d'amener de la densité. Lors des



Au niveau défensif, un bloc-équipe compact crée les conditions de la récupération collective du ballon. Ici, sur un ballon de côté, les joueurs excentrés côté opposé "abandonnent" un 1/3 du terrain afin de fermer les espaces de jeu pour l'adversaire. La densité favorise la défense et la récupération collective du ballon.



Ici le bloc-équipe vert est défaillant : le non remplacement des attaquants, les marquages trop lâches, et les espaces laissés donnent les possibilités du jeu entre les lignes pour les adversaires. Le but encaissé n'est pas loin.

phases offensives, au contraire, le fait pour les joueurs excentrés de s'écartier ("manger les lignes") crée de l'espace et facilite la fluidité du jeu.

## 3- L'ESPACE ENTRE LES LIGNES

Dans un système de jeu à 3 lignes par exemple, les défenseurs et les milieux de terrain ne doivent pas se trouver distants de plus de 15 mètres. Même chose avec les attaquants. Il s'agit bien sûr d'une indication. Car sur le terrain, il y a souvent pas mal de différence entre la théorie et la pratique !

Globalement, si la notion de bloc-équipe et son positionnement (bas,

médian ou haut) influe sur la qualité de jeu de l'équipe, elle n'est cependant pas figée. En théorie, elle dépend prioritairement du football que l'entraîneur veut faire pratiquer à son équipe. En pratique, elle peut aussi évoluer en fonction de l'adversaire, des exigences du moment (joueurs suspendus ou blessés, réforme...) ou bien sûr au regard de l'évolution du score, de l'histoire du match... Enfin, notez que, dans les faits, ce sont généralement les défenseurs centraux qui sont chargés du bon équilibre du bloc-équipe. Parce qu'ils ont tout le jeu devant eux ! Le gardien peut être amené également à donner des consignes pour éviter que le bloc ne fasse "l'accordéon", mais il demeure parfois un peu loin de ses partenaires pour être toujours efficace. ■

**EXTRAIT DE VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

# et positionnement

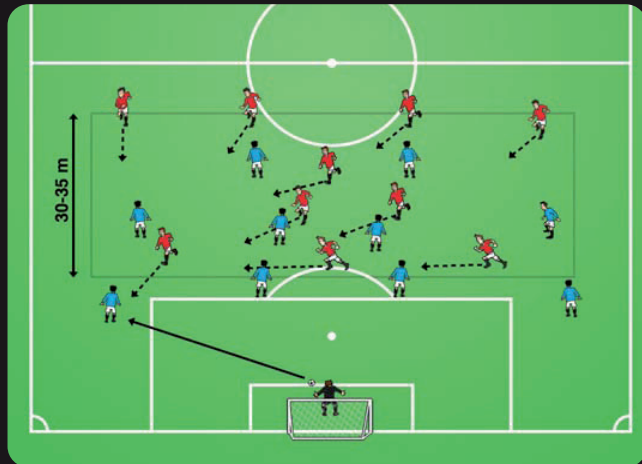
## 1/ BLOC EQUIPE HAUT

### Avantages

- Possibilité de se créer des actions de but dès la récupération du ballon (proximité du but adverse).
- Perte de balle loin de ses propres buts.

### Inconvénients

- Nécessite une bonne condition physique car travail défensif exigeant.
- Demande une grande coordination entre les joueurs (pas d'approximation).
- Génère beaucoup d'espace dans le dos de sa propre défense.
- Obligation pour le gardien de savoir gérer la profondeur.



## 2/ BLOC EQUIPE BAS

### Avantages

- Peu d'espace dans le dos donc peu d'espace pour l'adversaire.
- Densité de joueurs favorisant les animations défensives.
- Moins exigeant sur le plan physique

### Inconvénients

- Eloignement du but adverse.
- Difficultés pour accompagner les actions offensives (attaquant eseuilé, problème éventuel de soutien).
- Interdit toute forme de déconcentration (oublis marquage, CPA...).
- Difficultés pour gérer certaines situations particulières. Exemple : attaquant adverse de grande taille, déviations...



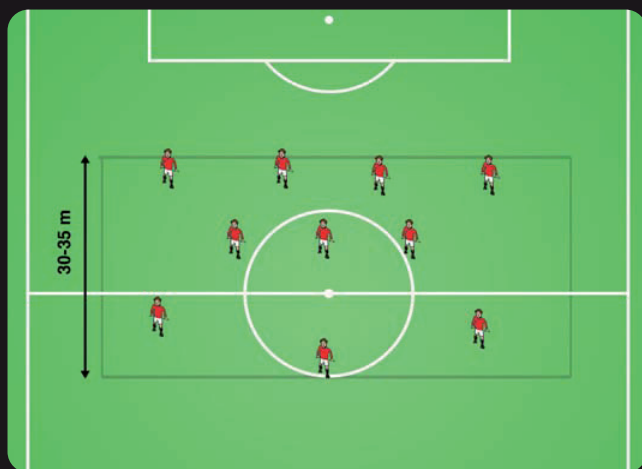
## 3/ BLOC EQUIPE MEDIAN

### Avantages

- Moins exigeant que le bloc haut et moins dangereux que le bloc bas.
- Ajustements tactiques plus faciles.
- Plus grande variété dans les attaques (placées ou rapides) à la récupération du ballon.
- Permet d'avoir de l'espace en phase offensive, sans être trop loin de la cage adverse.

### Inconvénients

- Difficulté pour les joueurs à se situer (manque de repères visuels).
- Interprétation des consignes plus aléatoire.
- Positionnement du bloc équipe le plus classique (pas d'effet de surprise).



Juste pour le « kick »

# EXPO Soccer

— MONTRÉAL —

PLUS DE 80 EXPOSANTS  
ET PLUSIEURS ACTIVITÉS

PRENEZ PART À LA NAISSANCE D'UNE NOUVELLE TRADITION

COMMANDITAIRES



LES 30 ET 31 MARS 2013  
AU COMPLEXE SPORTIF BELL DE BROSSARD

Entrée 10\$  
Téléchargez le coupon-rabais de 5\$ en ligne à  
[www.exposoccermontreal.com](http://www.exposoccermontreal.com)



PHOTO: PÉPÉ/IMPACT DE MTL

Porte-parole de l'événement 2013  
**Patrick Leduc,**  
joueur retraité de l'Impact de Montréal/Analyste RDS

PARTENAIRES



EXPO SOCCER MONTRÉAL  
SOUTIENT :



# LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM

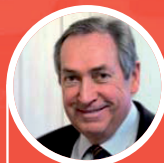


## Tous les mois, VESTIAIRES c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**uniquement sur abonnement**



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"