

COACH

101



numéro

27

1^{er} MAI 2013

TABLEAU NOIR

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 de 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'écarter ("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, méforme...) 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 esseulé, 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).



MIRA

AMUSEMENT

514-325-6472



Réservez dès maintenant!

PROMO 2013!

WOW!
appeler pour prix

Promotion* 2013 FORFAITS FORMIDABLE!

Forfait inclus : (3) jeux gonflables!

Votre choix de: (1) Zone tout-petits, (1) Glissade,
(1) Multi-activités OU (1) Course d'obstacle

6 heures remplit de sourires ET plaisirs incroyable!
sur notre VASTE gamme de jeux gonflables!
Mira vous conseillera une location appropriée à votre budget.

Contactez John Mirijello: John@MiraAmusement.com

Contactez Tony Certosini: Tony@MiraAmusement.com

Opérateurs sur place pour installation, démontage et explications générale.

Réservez tôt et profiter de notre grande sélection de nouveautés 2013 pour vos événements!

Partout au
Québec!



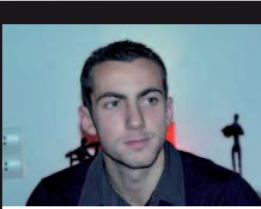
www.MiraAmusement.com

6120 boul. Métropolitain Est, Montréal
Tél: 514-325-6472 Fax: 514-325-9342
Courriel : John@MiraAmusement.com
Courriel : Tony@MiraAmusement.com

* Durée de promotion: 31 déc., 2013; Valide 7 jours par semaine; Durée maximum de 4h ;
Taxes en sus; Transport dans un rayon de 100 Km (Extra\$ pour 100km+)
La surveillance des jeux et enfants sont sous la responsabilité du client.



ENTRAINEMENT



Par **Alexis THOMAS**,
Titulaire du Brevet d'Etat.

Fin de saison :

Lâcher la pression. Le championnat est terminé, la saison touche à sa fin, mais quelques entraînements sont encore programmés en juin. Voici deux exemples de séances ludiques, une à dominante technique l'autre à dominante tactique, pour continuer à progresser en s'amusant. Pour petits et grands !

SEANCE 1 - dominante technique : foot golf

Organisation. Douze exercices sur un terrain à 11. Pour commencer, deux, trois ou quatre joueurs par atelier suivant le nombre total de joueurs sur la séance. La mise en place du matériel, qui doit être très visible (cône spécifique pour chaque départ d'exercice), est ici primordiale. Compter 10 à 15 minutes d'explication/ démonstration.

But. Marquer le plus de points possible. Possibilité de faire plusieurs tours du circuit.

Objectif. Répétition de gammes techniques.

Règles. 1 exercice réussi = 1 point. Au bout de 5 essais infructueux, passer à l'exercice suivant sans marquer le point. Interdiction de toucher le ballon de ses partenaires ou de les gêner pendant l'exécution d'un exercice, sinon -1 point ! La partie dure 40 minutes (2x20 minutes entrecoupées de 5-10 minutes de récupération/ hydratation).

Exercice 1 : jonglage

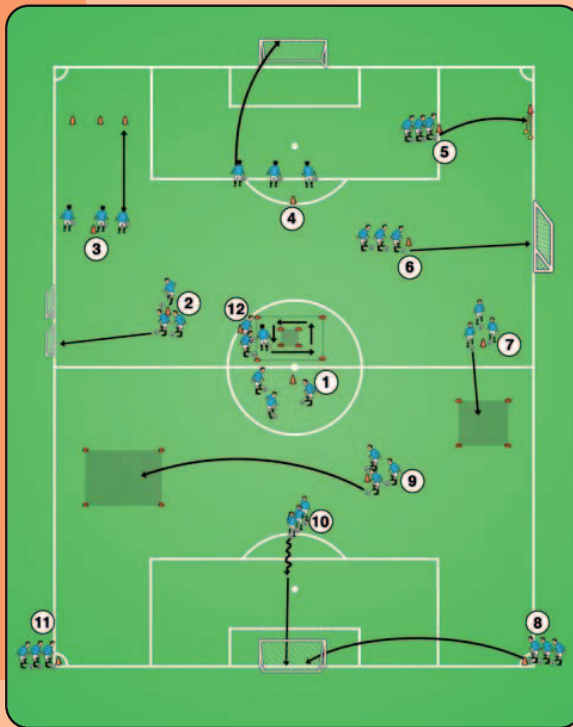
Effectuer 50 jongles du pied fort (deuxième tour : pied faible. Troisième tour : 20 têtes). Si le ballon tombe, on effectue un deuxième essai, puis un troisième, un quatrième et enfin un cinquième... Faire varier le nombre imposé de jongles selon l'âge et le niveau des pratiquants.

Exercice 2 : marquer dans un mini-but.

Le frappeur se positionne à 15-20 mètres d'un mini-but (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit marquer le but.

Exercice 3 : faire tomber la quille

Le joueur est situé à 15 mètres des quilles (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit frapper fort et à ras de terre pour en faire tomber une.



Exercice 4 : toucher la barre transversale

Le joueur pose son ballon sur la ligne des 16m50. Il doit toucher la barre transversale.

Exercice 5 : atteindre la quille

Lever le ballon (pichenette, petite passe lobée...) de façon à ce qu'il touche la quille posée sur 2 jalons.

Exercice 6 : toucher directement le filet

Le joueur se positionne à 10 mètres d'une cage à 7 (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit frapper et toucher le filet avant que le ballon ne rebondisse par terre (frappe tendue).

Exercice 7 : arrêter le ballon dans un carré

Effectuer une passe à terre en faisant en sorte que

le ballon stoppe sa course dans le carré (calcul optico moteur) ! Là encore, on fera varier la distance du tireur par rapport au carré ainsi que le périmètre de ce dernier en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

Exercice 8 : corner rentrant pied droit

Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied droit, puis intérieur pied gauche au deuxième tour), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 9 : jeu long

Le joueur doit frapper le ballon qui doit tomber dans un carré situé à 20-30 mètres (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 10 : jonglage en mouvement + reprise de volée

Départ en jonglage à 15-20 mètres de la surface de réparation (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Arrivé dans celle-ci, le joueur frappe le ballon de volée, lequel doit atterrir dans la cage sans toucher le sol avant la ligne.

Exercice 11 : corner rentrant pied gauche

Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied gauche), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 12 : faire le tour du carré en 4 passes

Faire le tour d'un carré dans 4 passes. Le ballon doit revenir dans le carré de départ en 4 passes, sans sortir du grand carré et sans pénétrer dans le petit carré intérieur.

Terminer par le comptage des points, retour au calme et étirements (10-15 minutes).

**EXTRAIT DE
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

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

progresser en s'amusant

SEANCE 2 - dominante tactique : tournoi thématique à 5 contre 5

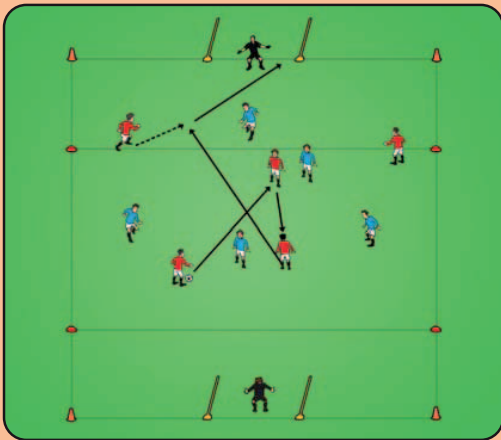
Organisation. Tracer 4 quarts de terrain avec surface de réparation, ligne médiane et cage. On joue à 5 contre 5 sur chaque terrain + 1 gardien dans chaque équipe.

But. Marquer des points en respectant la thématique sur chaque terrain.

Objectif. Amener le joueur, tout en s'amusant, à réfléchir sur le meilleur moyen de marquer des points (recherche de solution) en fonction de la

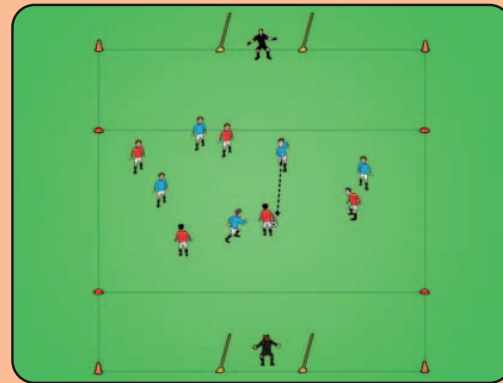
règle (thème tactique) imposée. Mélanger les groupes de niveau (équipes équilibrées) : dans chaque équipe, les meilleurs doivent aider les moins bons, lesquels doivent essayer de se mettre à niveau (travail de groupe).

Règles. Les matches durent environ 10-15 minutes suivant le nombre de joueurs. À la fin de chaque match : récupération/hydratation/feed-back (15 minutes).



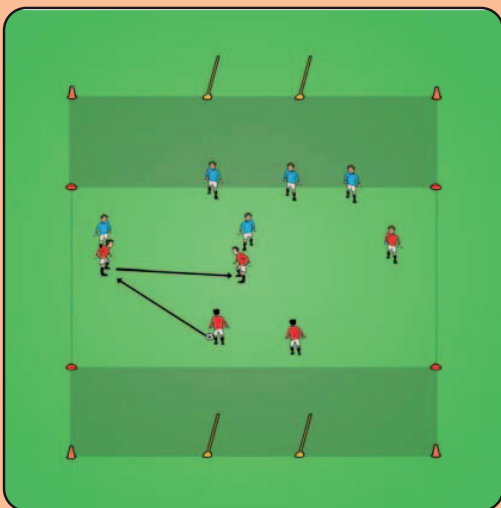
Thème 1 : jeu en appui-soutien

Jeu libre. But normal = 1 point. Appui-soutien dans l'action amenant le but = 2 points.



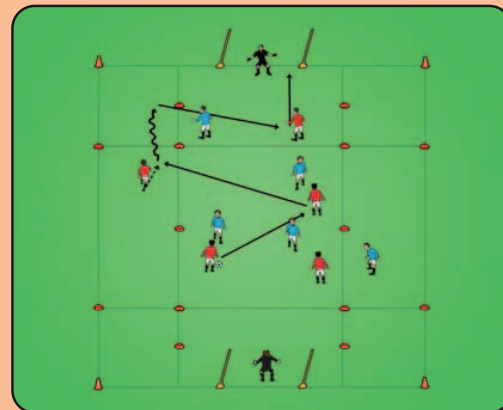
Thème 3 : cadrer le porteur

But normal = 1 point. Frappe cadrée en dehors de la surface = 2 points. But sur frappe en dehors de la surface = 3 points. Pour éviter que l'adversaire marque des points, les joueurs vont devoir cadrer le porteur pour l'empêcher de frapper.



Thème 2 : se placer et de déplacer sur l'axe ballon-but

On enlève les gardiens. Interdiction pour les joueurs de pénétrer dans la surface de réparation. Jeu au sol uniquement. Un but = 1 point.



Thème 4 : jeu dans les couloirs

Jeu libre. But = 1 point. But sur centre = 2 points. But sur centre en retrait : 3 points.

Terminer par comptage des points, retour au calme et étirements (10-15 minutes).



home made style menu



DEJEUNER - DÎNER - TRAITEUR



home made style menus perfect for any occasion.

www.kitchen73.com

☎ 450.667.3373

1661 De L'avenir, Laval, QC H7S 2N5

COPYRIGHT 2012 © KITCHEN 73 ALL RIGHTS RESERVED.

LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM

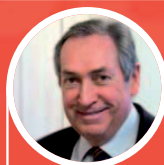


Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- 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"