

COACH

101



numéro

31

JUILLET 2013



ENTRAÎNEMENT

EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

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



Par **Laurent JACQUES**,
titulaire du DEF, éducateur U14 Ligue
Aquitaine, et président de l'Amicale
des Educateurs 56).

Travailler le duel sous

Élément de base du football. Omniprésents dans le jeu et les causeries d'avant-match, les duels sont envisagés d'une façon tellement globale et évasive qu'il n'est pas toujours évident de les cibler précisément. Les duels, oui, mais lesquels, et comment les travailler ?

"Qui gagne les duels, gagne le match" fait sans doute partie des expressions les plus largement répandues en football. Mais elle n'est qu'un raccourci facile et trompeur. Bien-entendu, il ne s'agit pas de nier l'importance des duels dans le déroulement et le résultat d'une rencontre. Le football peut être décrit comme un jeu d'opposition collective et individuelle où chaque duel gagné dans les pieds de l'adversaire (ou dans les airs) est une munition mise à disposition de son équipe. Par ailleurs, quel intérêt à développer un jeu collectif de qualité en misant sur la conservation, la progression et le déséquilibre de l'adversaire, si chacun des ballons parvenant dans sa propre surface de réparation se transforme en but ? D'une certaine manière, "la meilleure attaque, c'est la défense". Par défense, il faut comprendre l'aptitude à reprendre le ballon à l'adversaire. Ceci nous amène à faire la différence entre plusieurs types de duels. Le premier concerne les actions où deux joueurs sont à la lutte pour la conquête du ballon.

"Plusieurs types de duels"

Volonté et saine agressivité apparaissent nécessaires dans ce genre de situation, les thèmes de jeu offensif et défensif aériens venant spontanément à l'esprit. Le deuxième type de duel est lorsque le joueur est déjà en possession du ballon. Il s'agit de la situation la plus fréquente. S'il ne pri-

vilégie pas l'option de la passe, le porteur va donc essayer de gagner son duel offensif face au défenseur qui cherchera à l'en empêcher. On retrouve traditionnellement ces deux aspects, offensifs et défensifs, dans toutes les séances d'entraînement consacrées aux duels. Je ne peux que conseiller aux éducateurs, notamment en jeunes, de centrer leurs corrections et animation sur l'un ou l'autre de ces aspects afin de ne pas tomber dans des exercices "fourre tout" ! Et pour cause, la notion de duels est en réalité un terme générique recouvrant transversalement toute l'activité.

"Différents objectifs d'entraînement"

Une thématique que l'on peut décliner sous plusieurs angles, plusieurs approches, répondant ainsi à différents objectifs (voir par ailleurs). Ainsi, les duels se retrouvent au cœur de nombreuses réflexions ayant trait au contenu de l'entraînement et à la recherche de la performance. A mon sens, ils doivent faire l'objet de plusieurs séances programmées dans la planification annuelle. Les joueurs apprécient ce type d'exercices, notamment les jeunes qui aiment se mesurer les uns aux autres. Enfin, je dirais que ma propre expérience m'incite à constater que les joueurs forts dans les duels offensifs ou défensifs sont bien souvent les joueurs les plus susceptibles d'assurer la cohérence du projet de jeu collectif. ■

Les axes de travail

Dominante athlétique

Selon que l'on souhaite travailler telle ou telle qualité physique, les situations de duels peuvent être aménagées de façon à privilégier la filière aérobie ou anaérobie. Le thème des duels se prête ainsi facilement au travail d'endurance puissance par le biais de 1 contre 1, 2 contre 2 (voir situation 2 sur la Séance du mois, NDLR) ou 3 contre 3, à travers des séquences allant de 30 secondes à 3 minutes. Le travail de duels associé à la vitesse (anaérobie alactique) devra respecter le temps de travail et de récupération. Les actions seront donc courtes (moins de 7 secondes) et les temps de récupération longs (de 15 à 20 fois le temps de travail).

Dominante technique

Sans surprise, les duels peuvent être traités sous un angle technique. Les thèmes "dribbles et enchaînements" et son pendant défensif "reprendre et enchaîner" sont ainsi tout spécialement adaptés (voir "Jeu de Parme", NDLR). Par ailleurs, les exercices de duels aériens, offensifs et défensifs, nécessitent la réalisation de gestes techniques justes sous opposition. Les séances traitant "les techniques défensives individuelles" se prêtent par-

ticulièrement bien à l'atteinte de cet objectif.

Dominante tactique

Sur le plan tactique, il est question principalement de l'acquisition de principes de jeu et de savoir-faire. Défensivement, la mise en place de situations de 2 contre 2, par exemple, va faire appel aux gestes techniques visant à reprendre le ballon bien entendu, mais développera également les notions de couverture du partenaire, de cadrage du porteur, d'orientation de l'adversaire etc..., tandis qu'offensivement, les notions de fixation, d'appels de balle, de fausses pistes, de démarquage, de libération de l'espace, etc... mais aussi de positionnement dans le cadre d'un 3 contre 3 (le porteur doit en se trouver au milieu) seront mises en exergue.

Dominante stratégique

Le moindre coup franc ou corner frappé vers la cage va donner lieu à des duels à la retombée du ballon. Ce peut être l'occasion de travailler "la prise de la position préférentielle", le "jeu de corps" et, bien entendu, l'engagement physique et mental (voir situations 4 et 5 - Séance du mois, NDLR).

Retrouvez la "Séance du mois" de Laurent Jacques sur ce même thème

toutes ses formes

SITUATION 1 : JEU DE PARME (DOMINANTE TECHNIQUE)

Organisation : deux équipes de X joueurs. Terrain en rapport avec le nombre de joueurs (1 terrain assez petit augmentera le nombre de duels), des portes à franchir.

Règles : l'équipe marque 1 point lorsqu'un joueur parvient à franchir une porte balle au pied. Veiller à mettre un nombre de porte suffisamment important (dans l'absolu une porte de plus que le nombre de joueurs par équipe). Le jeu est libre.



Jeu pouvant être utilisé notamment lors de séances ayant pour thème "les dribbles et les enchaînements" ou "les techniques défensives individuelles".

SITUATION 2 : DUELS ET VITESSE (DOMINANTE ATHLÉTIQUE)

Organisation : quelques jalons disposés de façon à assurer un parcours avec des changements de direction et d'appuis.

Règles : sur le ballon donné par l'éducateur, les 2 joueurs sprintent selon le circuit imposé. Le joueur qui entre le premier en possession du ballon est l'attaquant, l'autre est le défenseur. Veiller à ce que la totalité de l'action ne dépasse pas 7 secondes. Compter les points.



Variantes :

- Possibilité de changer les starters (coupelles, bruit du ballon, etc...) et les positions de départ (de dos, couché...).
- Varier la forme des circuits.
- Mettre le ballon plutôt à l'un ou l'autre des joueurs pour retrouver les automatismes liés aux postes.

SITUATION 3 : 2 CONTRE 1 "DÉFENSIF" SOUS FORME JOUÉE (DOMINANTE TECHNIQUE ET TACTIQUE)

Organisation : Un terrain de stop-ball avec une zone centrale. 2 équipes.

Règles : le ballon est donné à l'attaquant. Les deux défenseurs doivent l'empêcher d'arrêter le ballon dans leur zone de stop-ball, récupérer puis transmettre à leur partenaire en zone centrale.



- Défensivement : donner les feed backs sur les notions de couverture, d'orientation sur les côtés, d'avancée sur le porteur du ballon pour l'empêcher de prendre de la vitesse ou au contraire de recul frein pour attendre le retour du partenaire, etc...



La Question du Mois

Faux pied, vraie solution ?

EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

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

Gaucher à droite et droitier à gauche. Au haut niveau, les exemples sont nombreux et font parfois débat, à l'image du positionnement de Ribéry et Malouda en équipe de France. Alors, dans quels cas doit-on faire jouer un gaucher à droite et vice-versa ?



Plus de distance entre le ballon et l'adversaire

Jadis, le milieu de terrain excentré avait pour principale vocation d'apporter des solutions de débordement. Il devait être rapide, percutant, bon dribbleur, et doté d'une vraie qualité de centre. Bien que ce profil de joueur soit toujours recherché dans le football moderne, les couloirs se sont ouverts aussi à d'autres types de joueurs : les faux pieds. Des gauchers positionnés à droite, vice-versa, qui ne sont pas des joueurs de débordement, mais plutôt des "meneurs excentrés". Ici, l'entraîneur choisit délibérément de les placer côté opposé à leur bon pied pour leur permettre d'exprimer plus facilement un point fort : une qualité de passe ou de frappe. Et pour cause, un droitier dans le couloir gauche qui repique dans l'axe, sur son pied fort, va s'ouvrir un meilleur angle de passe ou se mettre plus facilement en position de frapper au but. Au cours de la dernière décennie, plusieurs internationaux français se sont particulièrement distingués dans ce domaine : Zidane et Cristiano Ronaldo à Madrid, Henry à Arsenal (qui se déportait souvent à gauche pour décocher sa fameuse frappe enroulée du pied droit), Ribéry au Bayern, Hazard à Lille...

> Utiliser un point fort du joueur

Notez que le fait de jouer "faux pied" permet qui plus est, dans les duels, d'augmenter la distance entre le ballon et l'adversaire. C'est pourquoi face à ce type de joueur, certains sont tentés d'utiliser, en réponse, un défenseur évoluant lui-même en faux pied ! On l'a compris, un joueur qui n'a pas les qualités

athlétiques ou techniques pour "prendre le couloir", mais qui sait donner de bons ballons ou marquer des buts de loin, peut faire un excellent faux pied. Mais l'intérêt d'un tel positionnement relève aussi du domaine tactique. En repiquant régulièrement dans l'axe, le "faux pied" échappe à la zone du latéral adverse, semant le trouble dans la défense, et libère le couloir à son propre latéral pour un éventuel dédoublement sur son côté, pour créer le surnombre. Question : peut-on évoluer avec deux faux pieds de chaque côté ?

> Réclame un effort supplémentaire de remplacement à la perte du ballon

"Il s'agit d'un cas de figure peu recommandé dans le cas où votre équipe domine", nous expliquait Alain Perrin, dans un numéro précédent. "Ces milieux excentrés ont naturellement tendance à rentrer vers l'intérieur, cela entraîne une concentration de joueurs dans l'axe. Or, pour étirer un bloc défensif, mieux vaut utiliser les côtés". L'actuel entraîneur de Al-Khor au Qatar, nous met en garde sur un autre point : "pensez également qu'un milieu qui dézone crée un déséquilibre à sa propre équipe dès la perte du ballon. Il y a donc un effort de remplacement à faire, qui peut être compensé momentanément par un coéquipier. Cela sous-entend une coopération de tous, une bonne définition des rôles, et une vraie volonté collective".

■ Pierre Benoît

"Une animation susceptible d'optimiser le potentiel de certains joueurs"

Expert. Nouvel entraîneur cette saison du Racing Club de Lens, Jean-Louis GARCIA nous livre son témoignage sur l'utilisation du faux pied.

VESTIAIRES : Etes-vous favorable à l'utilisation de "faux pieds" dans votre équipe ?

Jean-Louis Garcia : C'est effectivement une animation à laquelle j'ai recours de temps à autre. Cela dépend prioritairement du profil des joueurs concernés. Dans l'effectif Lensois, un garçon comme Chaouki Ben Saada peut être utilisé dans ce registre. C'est un joueur qui, à 27 ans, va moins vite qu'avant mais qui dispose d'un sens du jeu et d'une qualité technique qui s'expriment pleinement lorsqu'il part de l'extérieur pour rentrer sur l'intérieur.

D'une manière générale, quels sont les avantages à positionner un droitier à gauche et vice-versa ?

J.L.G : Cela ouvre des angles et des perspectives de passes en plus de décaler le joueur sur son bon pied pour frapper. Collectivement, du fait que le joueur a une tendance à rentrer vers l'intérieur, cela libère le couloir pour l'arrière latéral. A ce titre, il est intéressant d'associer un latéral offensif à un milieu de terrain faux pied.

Et les inconvénients ?

J.L.G : C'est une animation qui peut créer des embouteillages dans l'axe, notamment sur les phases d'attaques placées. Cela peut vite devenir une aubaine pour une défense renforcée dans l'axe, surtout si les déplacements offensifs ne sont pas synchronisés. Face à de telles défenses regroupées, mieux vaut essayer de la contourner en passant par les côtés. Enfin, dernier inconvénient : la trajectoire des centres.

C'est-à-dire ?

J.L.G : Un gaucher qui centre depuis la droite, et inversement, adressera

"Intéressant dans le cadre des interceptions sur des passes à l'intérieur"

majoritairement des centres avec des trajectoires rentrantes sur lesquels le gardien et les défenseurs auront souvent plus de facilités à intervenir.

D'un point de vue défensif maintenant, est-ce que l'utilisation d'un faux pied s'avère utile ?

J.L.G : Tout dépend des animations défensives mises en place

par l'entraîneur. Ce peut-être très intéressant dans le cadre des interceptions sur des passes à l'intérieur. Dans cette perspective, le faux pied interceptant un ballon se retrouve immédiatement sur son bon pied pour enchaîner. Dans les situations de un contre un, c'est plus difficile, car le mauvais pied va se retrouver sur des appuis contrariés. Ce qui explique que ce sont les milieux de terrain que l'on positionne sur un côté opposé à leur pied préférentiel plutôt que des arrières latéraux qui ont besoin d'être performants dans les situations de duels défensifs.

On voit de plus en plus de "faux pieds" dans le football moderne. Est-ce, à votre avis, une tendance forte pour les années à venir ou juste un effet de mode ?

J.L.G : Je l'ignore. Ce que je sais en revanche, c'est qu'il s'agit d'une animation susceptible d'optimiser le potentiel de certains joueurs. Cela permet d'animer le jeu d'une façon différente avec notamment l'utilisation de milieu fixe.

Ce peut même être une aubaine pour les milieux de terrain excentrés qui ne vont plus aussi vite que dans leur jeunesse et qui peuvent déstabiliser une défense non plus uniquement par la percussion mais par la variété des options de jeu.

"Défensivement, dans les situations de 1 contre 1, c'est plus difficile car le mauvais pied va se retrouver sur des appuis contrariés"



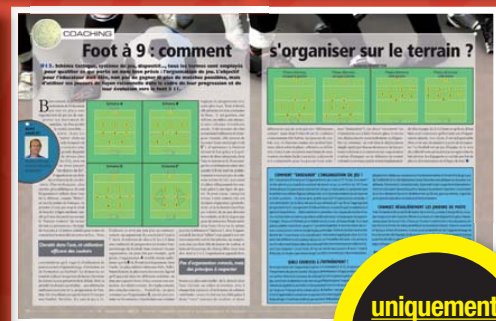
LA REVUE DES TECHNICIENS

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"