

# COACH

101



numéro

33

AOÛT 2013

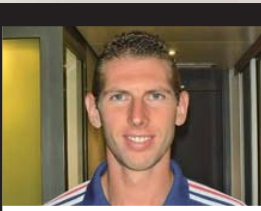


ENTRAÎNEMENT

**EXTRAIT DE VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

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



Par **Sébastien JOSEPH**,  
CDDA des Alpes (Ligue Méditerranée).

# N'oubliez pas le jeu de tête !

**À partir des U11.** Souvent "oublié" dans les planifications d'entraînement du fait que les joueurs, et notamment les plus jeunes, ne l'apprécient guère, le travail spécifique du jeu de tête s'avère pourtant indispensable.

L'entraînement du jeu de tête est souvent oublié ou délaissé, par manque de temps, par défaut de priorité ou tout simplement parce qu'il s'agit d'un travail que les joueurs en général, et les plus jeunes en particulier, n'apprécient guère. Le football, ça se joue avec les pieds ! Oui mais voilà, le jeu de tête tient un rôle primordial dans

un sport où le jeu aérien s'est considérablement développé. Au même titre que la frappe, la passe ou le dribble, il est une qualité technique déterminante pour défendre, transmettre le ballon, ou attaquer. Alors certes, il ne se travaille pas à n'importe quel âge et surtout pas n'importe comment. Mais l'apprentissage du geste et l'acquisition de la

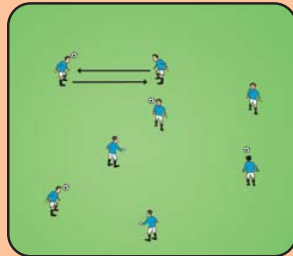
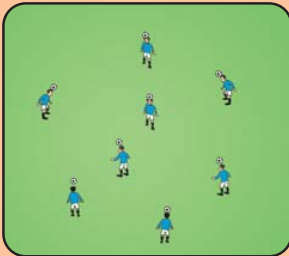
confiance qui en découle s'avèrent indispensables pour l'enfant. Une fois l'appréhension vaincue, les progrès sont considérables ! Pour les plus jeunes, jouer de la tête, c'est faire rebondir le ballon sur une partie sensible du corps. Il sera donc indispensable pour l'éducateur, dans un premier temps, d'aider son joueur à surmonter la peur engen-

## 6 exercices : de l'initiation

### 1/ TRAVAIL ANALYTIQUE SEUL ET À 2

Jonglage individuel de la tête.

**Variante :** jonglage à deux. **Critères de réussite :** utilisation du front comme surface de frappe; utilisation du corps pour "armer"; orientation du corps pour donner une trajectoire; qualité des appuis au sol.



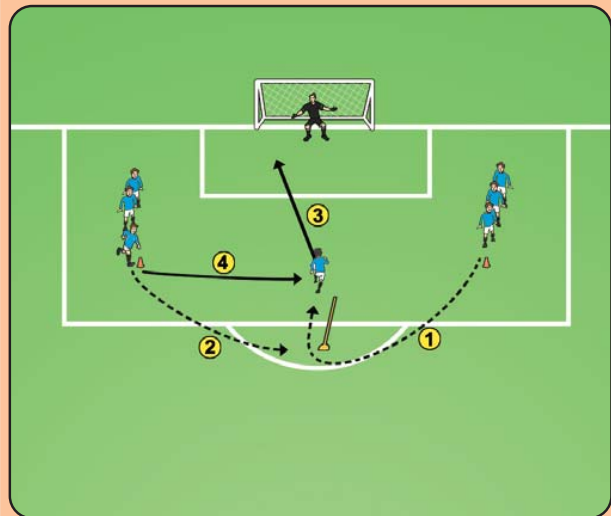
### 2/ TRAVAIL DE MOTRICITÉ

Le parcours débute par un travail de bondissement pieds joints par-dessus les petites haies. Puis le joueur effectue des flexions entre les deux plots. Ensuite, montées de genoux entre les lattes. Enfin, le joueur doit remettre de la tête (appui au sol en U11, extension à partir des U13) un ballon lancé de la main par le partenaire situé en bout de parcours. Insister sur l'orientation du corps et la qualité des appuis.



### 3/ TRAVAIL D'INITIATION EN U10-U11

Travail analytique basé sur la répétition et l'apprentissage de la bonne gestuelle. Le joueur vient faire le tour du piquet (1). Son partenaire lui lance à la main un ballon aérien dans la course (2). Le joueur frappe le ballon de la tête pour marquer (3), avant d'aller chercher son ballon et de se replacer derrière ses partenaires. Le joueur qui vient de lancer le ballon démarre pour aller faire le tour du piquet à son tour et arrivé lancé (4), etc... Critères de réussite : frapper le ballon avec le front; rôle d'impulsion du bassin et des épaules; synchroniser l'extension et la frappe du ballon (à partir des U13); frapper le ballon quand il est en train de redescendre; lire la trajectoire du ballon; vitesse de frappe.





drée par ce contact. Cela ne pourra se faire que par l'apprentissage du bon geste technique, avec la surface de contact adaptée, à savoir l'os frontal ou l'os temporal. Le point d'impact devra se situer sur cette partie de la tête où la surface est la plus plane. Comme le plat du pied, elle favorisera la précision de la trajectoire de la balle. S'il apparaît compliqué à aborder des U6 jusqu'aux U9 - à cet âge, les enfants ne maîtrisent pas bien leur corps, les notions de distance, de vitesse, et réfrèntent souvent à mettre la tête - il semble plus facile à initier à partir des U11, pour aller ensuite vers un travail plus poussé en U13 dans lequel entreront en compte le

**Une fois l'appréhension vaincue, les progrès sont considérables**

timing, l'appréciation de la trajectoire, la détente et bien sûr le duel. En ce qui concerne sa place dans une planification de l'entraînement, le jeu de tête s'inscrit parfaitement dans un cycle basé sur le jeu de volée. Ce travail ne doit pas être le contenu unique de la séance, mais être le thème de plusieurs exercices (sous forme analytique et/ou globale) à l'intérieur de ladite séance. Attention toutefois à bien prendre en considération les conditions météorologiques. Vent, froid, billes de synthétique qui collent au ballon par temps pluvieux sont autant d'éléments qui peuvent nuire à la qualité de vos exercices de jeu de tête et à leur attractivité. ■



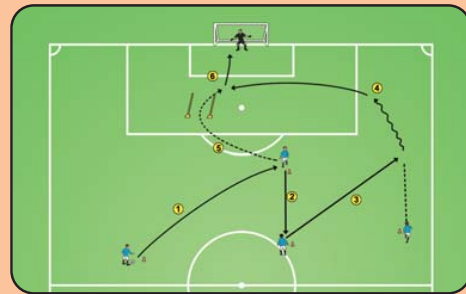
## au perfectionnement

### 4/ TRAVAIL DE PERFECTIONNEMENT (OFFENSIF)

Le joueur conduit le ballon sur quelques mètres avant d'adresser une passe aérienne (1) sur le joueur en appui, lequel effectue une remise de la tête (2) avant de se retourner et de se diriger vers la porte (5). Le joueur en soutien sert son partenaire excentré dans la profondeur (3) qui enchaîne et centre (4). Le joueur passé dans la porte est à la réception pour marquer de la tête (6). Ainsi, sur la séquence, un même joueur doit faire une passe et une frappe au but, le tout de la tête.

**Variantes :**

- Idem côté gauche
- Insérer une remise supplémentaire de la tête (après la passe en profondeur) du joueur excentré pour un second partenaire en soutien qui centrera (le centre viendra donc de derrière).



### 5/ TRAVAIL DE PERFECTIONNEMENT (DÉFENSIF)

Le défenseur situé au point de penalty doit sortir le ballon de la tête vers les portes. Les ballons lui proviennent, tour à tour, des quatre joueurs situés en dehors de la surface de réparation.

**Critères de réussite :** utilisation du front comme surface de frappe; utilisation du haut du corps; qualité des appuis au sol (U11) et de la détente (U13).



### 6/ JEU (FORME GLOBALE)

Tracer un terrain de 20 à 25 mètres selon le nombre de joueurs et leur âge. Toutes les passes se font à la main en zone défensive et en zone médiane. Interdit de se déplacer avec le ballon. Le "porteur" est inattaquable. En zone offensive, on défend et on attaque uniquement de la tête ! Ballon qui tombe ou intercepté : ballon à l'adversaire. En zone offensive, on joue avec les pivots qui centrent de la main (ou main-pied). **Critères de réalisation :** utilisation du front comme surface de frappe; utilisation du haut du corps dans une situation d'opposition réelle et de duel; qualité des appuis au sol ou du timing.

**Variantes :**

- Interdiction pour les attaquants de pénétrer en zone offensive avant que le ballon n'y soit.
- Jouer à la tête sur tout le terrain.





**60%**  
des filles arrêtent de faire  
du sport par manque de  
confiance en leur corps.\*

### **L'estime de soi, un but important**

Dove® s'engage à défier les images stéréotypées de la beauté et à créer des outils pour améliorer l'estime de soi et la confiance des filles. Aidez les filles de votre entourage à développer leur plein potentiel.

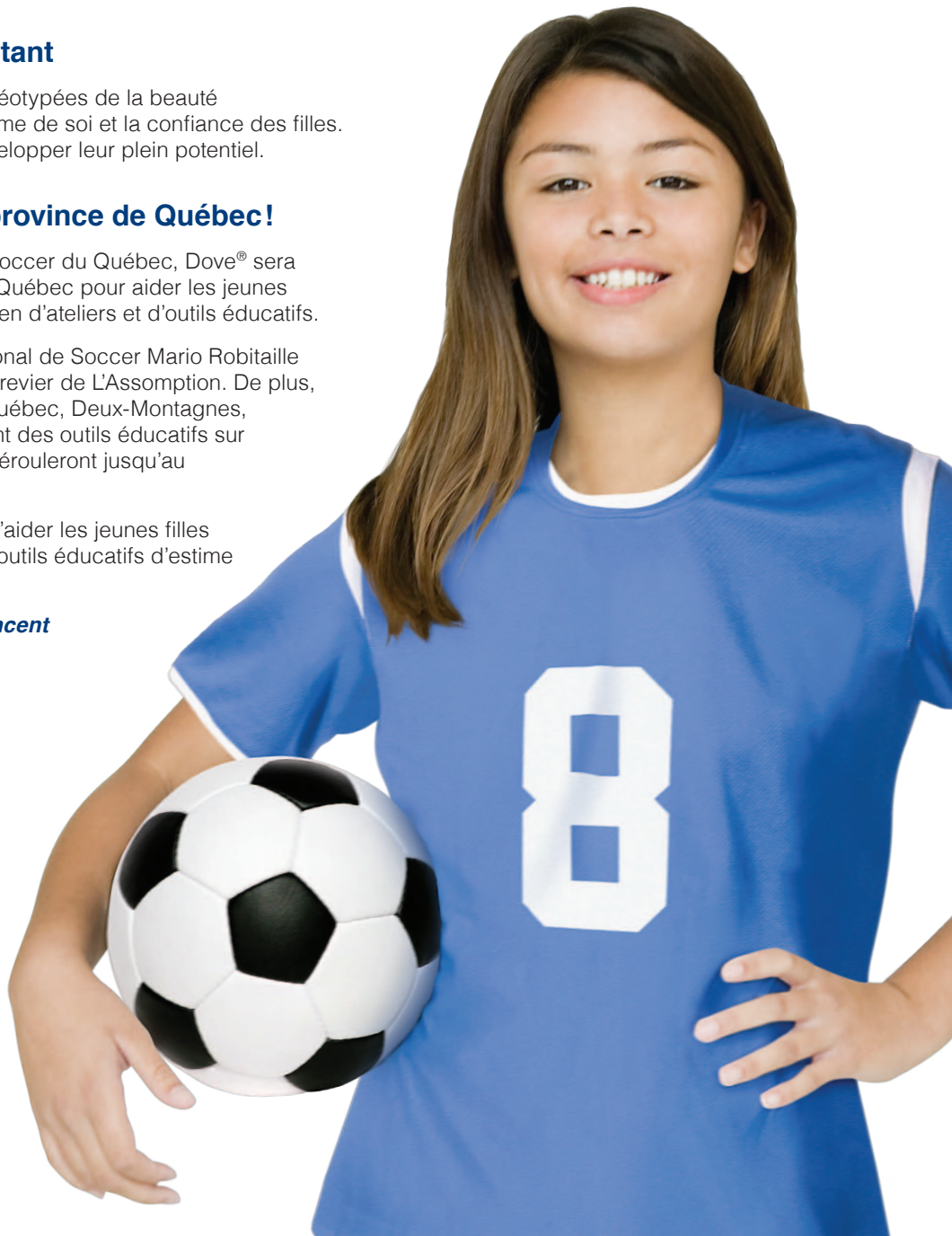
### **Dove® sera présent dans la province de Québec!**

En collaboration avec la Fédération de soccer du Québec, Dove® sera présent dans les tournois de soccer du Québec pour aider les jeunes filles à gagner de l'estime de soi au moyen d'ateliers et d'outils éducatifs.

Dove® sera de passage au Tournoi National de Soccer Mario Robitaille à Granby et au Tournoi de soccer IGA Crevier de L'Assomption. De plus, les tournois de Pierrefonds, Rimouski, Québec, Deux-Montagnes, Varennes et Magog ont reçu ou recevront des outils éducatifs sur l'estime de soi Dove®. Ces activités se dérouleront jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2013.

Vous désirez des conseils sur la façon d'aider les jeunes filles ou de l'information sur les ateliers et les outils éducatifs d'estime de soi Dove®?

**Téléchargez le guide *Des filles qui foncent* en cliquant [ici](#).**





## TECHNIQUE



■ Par **Nicolas MAYER**,  
Entraîneur des U17 au RC Strasbourg.  
Titulaire du DEF, du BE2, et du Certificat  
d'Entraîneur Préparateur Physique.

# Le jeu de volée

**Complexité motrice.** La volée est utile à l'attaquant pour reprendre directement un centre en vue de marquer un but, et au défenseur pour éventuellement dégager un ballon "brûlant"... Un geste difficile dont il convient de bien appréhender les enjeux moteurs afin d'apporter les bonnes corrections à l'entraînement.

Comment oublier cette volée parfaite de Zinédine Zidane en finale de la Ligue des Champions, en 2002, l'inoubliable chef d'œuvre de Marco Van Basten à l'Euro 88 contre l'URSS, et ces nombreux buts inscrits par des spécialistes en la matière comme Johan Cruyff, Alan Shearer ou encore Jean-Pierre Papin ? Ces "jeux de volée", lorsqu'ils sont spectaculaires et décisifs, nous procurent un plein d'émotion. Des gestes de classe qui traduisent une prise de risque maximale de la part de joueurs dans des contextes à haute pression et à fort enjeu ! Tout simplement phénoménal. Car la réalisation d'une volée est d'une grande complexité "motrice". Et pour cause : le joueur doit reprendre un centre tout en étant en mouvement, en appréciant la trajectoire, en ayant un œil sur le ballon, un sur ses adversaires directs, et en restant bien équilibré lors de l'exécution de son geste... Autant d'éléments qui rendent difficiles la réalisation de cet enchaînement technique dont la

définition pourrait être : la capacité motrice du joueur à frapper un ballon aérien ou juste après un rebond, et ce pour effectuer une passe ou un tir. Rappelons que le jeu de volée peut s'effectuer avec différentes surfaces de contact : le cou de pied, l'intérieur du pied, l'extérieur du pied ou l'os frontal (nous n'aborderons pas dans cet article le jeu de tête qui fera l'objet d'une rubrique à part entière). L'utilisation du jeu de volée est donc la juste expression d'une motricité spécifique dans une situation de jeu. Cette motricité s'exprimera de manière différente selon que la situation soit offensive ou défensive. On distinguera en effet les enjeux moteurs d'une volée effectuée en course arrière par un défenseur suite à un long ballon aérien adverse joué dans le dos de la défense... avec ceux d'une volée offensive qu'un attaquant réalise suite à un centre. Ceci étant, même si l'expression finale est différente, des éléments communs (éléments d'observation) peuvent être mis en évidence :

## Quelques recommandations pour l'entraînement

- En phase d'initiation, le ballon est lancé à la main, ce qui favorise un travail quantitatif et met les joueurs en situation de réussite (plaisir, motivation).
- A l'échauffement ou dans l'apprentissage du geste, il est intéressant de relier ce thème au jonglage.
- Pour le "centreur" : ballon lancé à la main du bas vers le haut; du haut vers le bas pour provoquer un rebond puis une trajectoire qui descend (frapper le ballon dans sa phase descendante); ballon tenu en main et frappé directement de volée.
- Varier les trajectoires et la position du "centreur".





1

Le contrôle orienté

2

Le jeu de volée

3

Le jeu de tête

4

Le dribble

5

La conduite de balle

6

La frappe (sur enchaînement)

7

Les feintes

8

La frappe (coup de pied arrêté)

9

L'amorti

10

La passe

- **Une prise d'information** en lien avec une trajectoire : le joueur cherche à prédire et anticiper un point de chute du ballon.
- **Le maintien d'un contact visuel** avec le ballon tout en se déplaçant : une dissociation et libération segmentaire.
- **Une orientation dans l'espace** (où se déplacer) mais aussi dans le temps (à quel moment frapper le ballon).
- **Un rythme** en lien avec un ajustement de ses appuis à la trajectoire tout en gardant un contact visuel avec le ballon.
- **Un équilibre** avant puis après la frappe du ballon, notamment au niveau du pied d'appui et du buste (gainage).
- **Une latéralisation** avec recherche d'équilibre (bras, jambes, bassin).

Selon la situation de jeu, certains postes seront plus sollicités que d'autres par l'utilisation du jeu de volée. Les défenseurs ou milieux de terrain défensifs auront tendance à l'utiliser suite à des reprises d'appuis (courses arrières-avants ou inversement), notamment pour intervenir et couper une attaque adverse et ainsi pouvoir relancer le jeu. Ici, la difficulté sera de courir dans une direction tout en appréciant une trajectoire de ballon par rapport à un déplacement adverse (appel de l'attaquant). La problé-

matique motrice pour un attaquant ou un joueur offensif n'est pas la même. Elle renvoie à une coordination centreur-receveur qui oblige le joueur à se démarquer, anticiper la tombée du ballon, garder un œil sur celui-ci tout en ajustant ses appuis, et frapper au bon moment en étant équilibré. On peut ainsi relever un certain nombre d'erreurs à éviter :

- Le timing : en avance ou en retard au point d'impact du ballon.
  - La mauvaise évaluation de la trajectoire du ballon.
  - Un problème d'anticipation.
- L'éducateur peut, à travers son observation et les situations qu'il propose, prendre en compte ces problématiques et aider le joueur. ■

## Les corrections à apporter

Les repères d'observation de l'éducateur peuvent notamment se situer sur :

- **La jambe d'appui** : tendance à être légèrement fléchie, cheville bloquée.
- **La jambe de frappe** : armée loin derrière, qui poursuit son action après l'impact.
- **Le pied de frappe** : en extension, surface dure.
- **Les bras** : stabilisateurs, qui maintiennent en équilibre.
- **La frappe du ballon** : dans sa phase descendante ou dès qu'il touche le sol (demi-volée).

## Les intentions

### DANS LA PHASE DE PREPARATION

- Prise d'information, les yeux suivent la trajectoire du ballon.
- Le bras tendu sert à équilibrer l'armé de la jambe de frappe.
- Un armé important.
- Une jambe d'appui fléchie + une cheville verrouillée de la jambe d'appui.

### APRES LA FRAPPE

- Les bras servent à garder l'équilibre.
- La jambe de frappe accompagne le ballon.
- Le pied de frappe est en extension.
- La cheville du pied d'appui est toujours verrouillée.



Crédit photo : Jérémie HAELUSSER



Attendez Vous à Plus | Le Rizz | Expect More | Le Rizz | Elegance



**Contact**  
Camillo D'Antonio | Orlando De Ciccio  
514.326.2700  
info@lerizz.com

**Le Rizz**  
6630, rue Jarry est  
St. Leonard  
[www.lerizz.com](http://www.lerizz.com)



# 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"