

Football

Dossier qualités physiques

Année 2020-2021



Julien DUCARRE

Stage en milieu associatif : Etoile Sportive de Pouilloux

Table des matières

Introduction	3
I. Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité	3
1. Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir en football	3
<i>a. La capacité de coordination</i>	4
<i>b. Force</i>	4
<i>c. Vitesse</i>	5
<i>d. Souplesse</i>	5
<i>e. Endurance</i>	6
2. Différenciation des qualités physiques selon les postes de jeu	6
<i>a. Gardien</i>	6
<i>b. Défenseur</i>	7
<i>c. Milieux</i>	7
<i>d. Attaquant</i>	8
3. Analyse des autres qualités requises à haut niveau en football	9
4. Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources	10
II. Analyse des qualités physique pour les 9-11 ans	12
1. Les qualités physiques à développer pour les 9-11 ans	12
2. Précautions qu'il faut respecter selon l'âge	13
III. Evaluation des qualités physiques du groupe	13
1. Qualités physiques testées	13
2. Présentation des tests	13
3. Résultats des tests et Analyse	16
<i>a. Le test de jonglage (coordination)</i>	18
<i>b. Le test de vitesse</i>	18
<i>c. Le test de coordination (conduite de balle slalom)</i>	18
<i>d. Test d'adresse (coordination)</i>	18
IV. Entraînement des qualités physiques du groupe	19
V. Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement	21
1. Evaluation diagnostique	21

Introduction

Le football est un sport opposant deux équipes de onze joueurs dont chacune s'efforce d'envoyer un ballon de forme sphérique à l'intérieur du but adverse en le frappant et le dirigeant principalement du pied, éventuellement de la tête ou du corps, mais sans aucune intervention des mains que les gardiens de but seuls peuvent utiliser. C'est un sport à technique gestuelle ouverte, en effet les joueurs sont confrontés aux incertitudes liées à la présence d'adversaire et de coéquipiers. Elle demande un fort investissement énergétique et s'exprime par la technique gestuelle associée au mouvement du ballon.

D'après Montbaerts, La logique interne du football « impose aux joueurs de s'opposer et de coopérer pour marquer un but ou récupérer le ballon, sur la base d'une compréhension de signaux, afin de déséquilibrer l'adversaire sur un espace de jeu qui fluctue ».

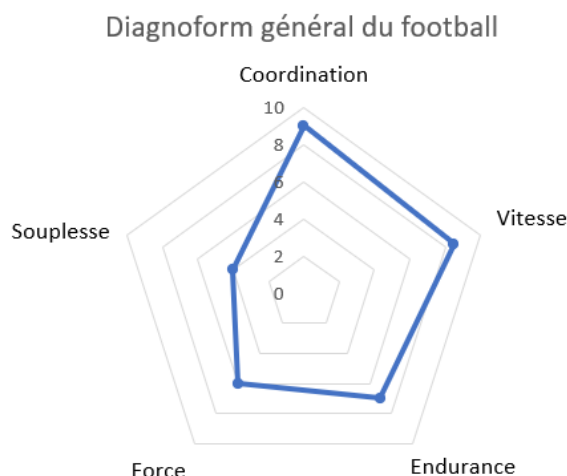
Un des problèmes fondamentaux majeurs en football est de parvenir à assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp. Le rôle de locomotion des jambes se retrouve perturbé par la manipulation du ballon. De plus, il faut réussir à coordonner ses actions afin de récupérer, conserver, faire progresser le ballon en ayant pour but d'amener celui-ci dans la zone de marque et de marquer.

Concernant mon stage en milieu associatif, il s'effectue dans le club Etoile Sportive de Pouilloux ayant, pour président monsieur FEDUZI Julien et pour éducateur monsieur TERRIER François. J'encadre des jeunes dans la catégorie U11/U10, ils sont donc âgés entre 8 et 10 ans.

I. Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité

1. Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir en football

Le football est un sport faisant appel à de nombreuses qualités physiques. Nous allons donc zoomer sur chacune d'entre elles pour comprendre pourquoi celles-ci sont primordiales afin de réussir à haut niveau.



a. La capacité de coordination

D'après Weineck, la capacité de coordination « permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs ». Elle est définie comme la base des qualités physiques puisque c'est sur elle que repose l'expression des autres qualités physiques. C'est pourquoi il faut développer la coordination dès le plus jeune âge surtout qu'à partir de 10 ans le geste et la précision s'affinent. Grâce à la coordination, il est possible de percevoir et traiter les informations internes au corps ou provenant du milieu extérieur. Ces informations sont traitées par le système nerveux central. La coordination comme dit précédemment est liée à d'autres qualités physiques et permet donc notamment chez les jeunes d'améliorer la vitesse, la force ou encore l'endurance.

En football, la capacité de coordination est primordiale puisqu'elle façonne l'activité de part le problème fondamental de l'activité. En effet, un des grands problèmes fondamentaux du football est de pouvoir contrôler son ballon afin de pouvoir le diriger selon une direction que l'on choisit. Malheureusement ce n'est pas si simple et c'est le développement de cette qualité physique qui va permettre aux joueurs de contrôler, frapper, passer le ballon. La capacité de coordination regroupe plusieurs sous-catégories de capacités. Dans un premier temps, la coordination grâce à sa capacité de combinaison et d'association des mouvements permet de relier entre elles les différentes habiletés motrices telles que courir et sauter. Ensuite, la capacité de réaction est la capacité de réagir par une action motrice à un signal donné. En effet, cette capacité est importante notamment pour le poste de gardien qui doit réagir rapidement en adaptant ses gestes (plongeon, sortie de but, penalty), en fonction de la trajectoire du ballon (signal donné). En troisième, la capacité d'orientation spatio-temporelle permet de modifier la position et le mouvement du corps du joueur dans l'espace et dans le temps, par rapport au milieu. Par conséquent, le joueur va devoir s'organiser par rapport au ballon, aux adversaires et aux partenaires. Ensuite, on retrouve la capacité d'équilibre qui est très souvent sollicitée puisque le joueur est sans cesse amené à se déplacer de manière non uniforme avec ou sans le ballon et à sauter. Pour finir la capacité de différenciation kinesthésique détermine le dosage des tensions mises en jeu. Il s'agit d'un contrôle corporel propre visant à exécuter un geste avec finesse et justesse.

b. Force

D'après Zatsiorsky, La force se définit comme « la faculté de vaincre des résistances extérieures ou de s'y opposer grâce à des efforts musculaire ». Ces résistances s'expriment sous la forme d'un corps, d'un engin, de frottements ou d'un adversaire. On peut distinguer essentiellement 3 grands types de force : la force maximale, la force de vitesse et l'endurance de force.

En football, les résistances sont avant tout exercées par le corps lui-même pour effectuer des courses rapides et des sauts. Tout d'abord, la force maximale est la force qu'un muscle ou un groupe de muscles peut développer lors d'une contraction volontaire maximale. Ce type de force est moins utile en football puisque celle-ci n'est utilisée que pour augmenter la masse musculaire individuelle des joueurs. On la retrouvera notamment lors des entraînements seniors à partir de 19 ans. Ensuite, la force de vitesse caractérise la capacité du système nerveux neuromusculaire à développer un maximum de force en un minimum de temps. Cette capacité est très importante dans le jeu actuel puisqu'elle permet d'obtenir une grande efficacité notamment dans le jeu aérien et dans la frappe au but. De plus, le football est un sport qui requiert des courses courtes mais intenses pour être le plus efficace possible. Ainsi, les joueurs doivent notamment travailler sur le développement de l'explosivité

en améliorant leurs accélérations, sauts dans l'optique de gagner leurs duels en match (aérien, vitesse). L'explosivité correspond à la capacité à déclencher une contraction musculaire maximale en un laps de temps le plus court possible c'est-à-dire la capacité du système neuro-musculaire à augmenter rapidement son niveau de force. Enfin, l'endurance de force qui correspond à la capacité à résister à la fatigue dans les efforts de longue durée à dominante force est importante pour le joueur puisqu'il va être amené lors des matchs à effectuer des sprints à plusieurs reprises. En fin de match, les joueurs sont très souvent fatigués à force de faire des efforts (replacements, sprint) et parfois c'est le développement de cette sous catégorie qui peut permettre de créer un écart significatif entre les deux équipes dans les dernières minutes.

c. Vitesse

D'après Zatsiorski, la vitesse correspond à « la faculté d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimal ». Il est possible de distinguer trois types de vitesse : la vitesse acyclique aussi appelée vitesse gestuelle, la vitesse cyclique appelée fréquence gestuelle et pour finir la vitesse de réaction.

En football, l'ensemble de ces trois types de vitesse sont utilisées. Tout d'abord, la vitesse acyclique peut être définie comme la vitesse d'un mouvement simple (tir, tacle, ...). Une des grandes différences entre le très haut niveau et le haut niveau concerne nette notion de vitesse d'exécution. En effet, plus le niveau est élevé, plus la vitesse gestuelle des joueurs est importante ce qui laisse beaucoup moins de temps pour réagir. Dans un match de haut niveau, les occasions se font rares, c'est pour cela que la vitesse gestuelle d'un attaquant doit être la plus importante possible pour que dans un laps de temps moindre il puisse faire la différence. Ensuite, la vitesse cyclique correspond à un nombre de mouvements exécutés en un temps donné. Elle est très utilisée en football puisque son utilisation est destinée à l'ensemble des courses des joueurs durant un match. Pour finir, la vitesse de réaction étant définie comme la vitesse avec laquelle un joueur réagit à un signal est primordiale en football. En effet, cette composante de la vitesse est essentielle puisqu'elle est liée à la vitesse de décision du joueur. Très souvent les attaquants effectuent un pressing sur les défenseurs pour récupérer le ballon haut. Par conséquent, les défenseurs se retrouvent dans une situation où il faut rapidement faire un choix afin de ne pas perdre le ballon. C'est dans ce genre de situation que la vitesse de réaction est primordiale.

d. Souplesse

D'après Manno, la souplesse est considérée comme « la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude, que ce soit de façon active ou passive ». On distingue deux catégories de souplesse : la souplesse articulaire et la capacité d'étirement des muscles.

En football, la souplesse reste une qualité physique plus secondaire mais elle présente tout de même son importance. En effet, être souple permet de réaliser des mouvements avec plus d'aisance sans gênes. Cela permet donc indirectement d'avoir une meilleure coordination et être plus efficace dans l'exécution de certains gestes techniques. Parfois les footballeurs à force de muscler leurs muscles vont créer des compensations. Ainsi, face au manque de souplesse d'un groupe musculaire, les joueurs vont s'arranger pour effectuer un mouvement en insistant sur un autre groupe musculaire ce qui peut conduire à la blessure. C'est pourquoi il faut de préférence effectuer des étirements en fin de séance pour éviter la raideur d'un groupe musculaire.

e. Endurance

Selon Zatsiorsky, l'endurance est considérée comme « la faculté d'effectuer pendant longtemps une activité sans qu'il y ait une baisse de son efficacité ». L'endurance s'applique à tous les systèmes énergétiques et ne se réduit pas seulement aux efforts à faible intensité. L'endurance dépend de deux variables : la quantité totale d'énergie disponible et la quantité d'énergie disponible par unité de temps. Au total, on distingue trois types d'endurance : l'endurance aérobie, l'endurance anaérobie lactique et l'endurance anaérobie alactique.

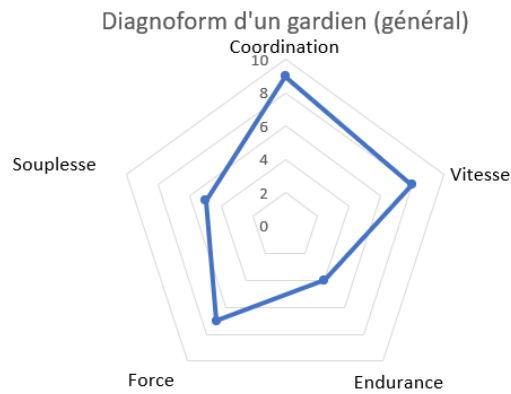
En football, l'endurance n'est pas à négliger. En effet, un match dure 90 minutes ce qui est assez long. Il faut donc avoir la capacité de tenir tout un match ce qui veut dire courir tout le match pour se démarquer et se déplacer. A haut niveau, avoir une bonne endurance permet de mieux supporter les changements de rythme et de récupérer plus rapidement après chaque action. Comme dit précédemment, jouer au football requiert des courses brèves mais intenses. Par conséquent, l'endurance aérobie qui vise à un effort prolongé (plus de 3min) est travaillée que légèrement en football. Au contraire, l'endurance anaérobie alactique est bien plus utilisée dans ce sport puisqu'elle correspond à l'enchaînement d'efforts brefs (moins de 20s) à intensité maximale dans le temps. Enfin l'endurance anaérobie lactique qui correspond aux efforts de courte durée (entre 20s et 3 min) est également sollicitée lors d'un match pour permettre des replacements lors de contre-attaque par exemple.

2. Différenciation des qualités physiques selon les postes de jeu

Le football est un sport qui fait intervenir des qualités physiques multiples et différemment utilisées selon les postes au sein du jeu. Nous allons donc nous intéresser aux qualités requises pour les 4 postes suivant : gardien, défenseur, milieu et attaquant.

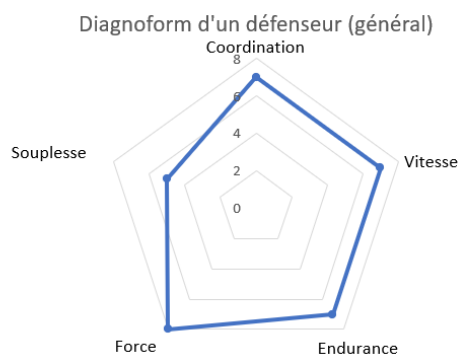
a. Gardien

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le poste de gardien est très technique. Représentant le dernier rempart de l'équipe, il se doit d'être le plus juste possible dans ses gestes afin de conserver son but des offensives adverses. Contrairement aux autres postes, il n'a pas de seconde chance dans la manière d'intervenir sur le ballon ce qui lui demande d'être très exigeant vis-à-vis de lui-même pour les rares fois où il touche le ballon. Par conséquent, le gardien se doit de répéter régulièrement ses gammes : prises de balle, sortie aériennes, duels, arrêts réflexes. De plus, le gardien doit faire preuve de coordination entre le bas du corps et le haut du corps sur les plongeurs notamment pour intervenir rapidement. Le gardien devra être capable de travailler sur sa capacité à réagir par une action motrice à un signal donné (ballon). Cette capacité est notamment importante pour ce poste puisqu'il doit adapter ses gestes (plongeon, sortie de but, duel) en fonction de la trajectoire du ballon. Ensuite, un gardien se doit d'être fort afin de pouvoir s'imposer physiquement dans les duels aériens face aux attaquants adverses et avoir la certitude d'agir sans crainte dans les airs. En effet, face à un gardien fort, les attaquants auront cette impression qu'il sera difficile de remporter un duel aérien ce qui réduira leur efficacité. Pour finir un gardien se doit d'être explosif (notion de vitesse et de force) afin de réagir vite sur les frappes adverses, d'effectuer des mouvements rapides ou jaillir dans les pieds des attaquants lors des un contre un. Il doit posséder notamment une vitesse gestuelle pour réagir le plus vite possible.



b. Défenseur

Nous nous intéresserons exclusivement au poste de défenseur central. Le poste de défenseur central nécessite d'être fort dans les duels afin de pouvoir prendre le dessus sur son adversaire. Il faudra notamment que celui-ci de par sa taille importante remporte les duels aériens. Le jeu d'épaule est aussi un moyen de montrer sa supériorité face à l'attaquant afin de reprendre le ballon. Comme tous les joueurs sur le terrain, le défenseur doit faire preuve de coordination afin d'assurer les relances depuis son camp. Par rapport au gardien de but, les défenseurs se doivent d'être plus endurant puisqu'ils sont amenés à effectuer régulièrement des courses brèves mais intenses afin de pouvoir lutter contre des attaquants rapides. De plus, les défenseurs peuvent parfois monter sur un corner dans le camp adverse ce qui les oblige après à se replacer rapidement pour éviter les contre-attaques. Evidemment ils se doivent d'être assez rapides pour lutter face aux courses des attaquants.

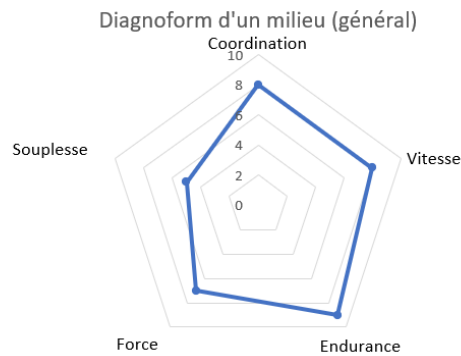


(Echelle de 10)

c. Milieux

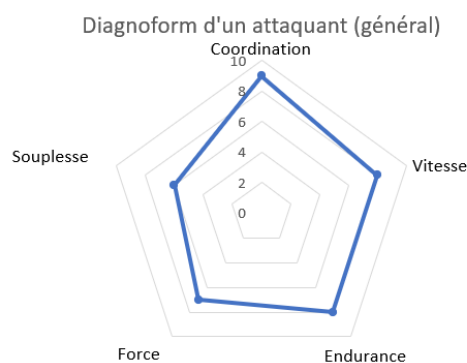
Le poste de milieu de terrain est un poste au cœur du jeu. En effet, il permet la transition entre la défense et l'attaque. Le milieu va donc devoir proposer des solutions de passe pour aider une relance depuis son camp puis il va devoir trouver les attaquants. Dans un premier temps, ce poste demande un fort investissement énergétique puisque ce sont les joueurs qui vont effectuer le plus de courses dans le match afin d'empêcher la balle d'arriver dans les pieds de l'attaquant adverse et à l'inverse, bien ajuster ses passes pour placer son attaquant dans les meilleures conditions possibles. Ainsi, ce poste requiert une très bonne endurance. De plus les milieux offensifs (ailiers) sont amenés à effectuer des débordements afin de prendre de vitesse des défenseurs et donc de mettre en

difficulté le bloc défensif adverse. Dans l'exécution de ses gestes, l'explosivité est primordiale afin de prendre une longueur d'avance sur son opposant. La vitesse est donc très importante. Pour finir, la coordination est davantage développée pour un poste de milieu comparé à celui de défenseur. En effet, le milieu devra réaliser son geste de manière plus fluide et efficace afin de changer de rythme rapidement et trouver des solutions de passe pour son attaquant.



d. Attaquant

Le poste d'attaquant a pour consigne de mettre un terme à l'action en marquant. Néanmoins, à très haut niveau, les chances d'obtenir une occasion de but dans un match sont très faibles. Une fois que la balle est parvenue à l'attaquant celui-ci doit très vite se projeter vers l'avant et marquer puisque les défenseurs vont l'en empêcher. C'est grâce à leur vitesse gestuelle (dribbles, situation de 1 contre 1) que les grands attaquants font la différence et qu'ils parviennent à prendre le meilleur sur les défenseurs. De plus, ils doivent être rapides balle au pied ou encore lorsqu'ils effectuent des appels de balle. Ensuite, les attaquants doivent être endurants puisqu'ils vont devoir répéter des efforts intenses lors de leur appels de balle. Ils devront également résister aux charges des défenseurs adverses. Pour finir, la capacité de coordination est primordiale pour le poste puisque l'attaquant joue un rôle de finition devant le but. En effet, les attaquants doivent être capable d'adapter la position de leur pied par rapport à celle du ballon afin de donner la bonne trajectoire au ballon. Par conséquent, l'attaquant va devoir faire preuve de beaucoup d'adresse devant le but. La trajectoire du ballon se doit d'être la plus rapide possible pour laisser peu de temps de réaction au gardien. La force est également importante puisque c'est elle qui va donner la vitesse au ballon.



3. Analyse des autres qualités requises à haut niveau en football

En football, il y a d'autres qualités requises afin de performer à haut niveau. Dans un premier temps, on retrouve les qualités neuro-informationnelles. Celles-ci permettent de traiter l'information afin d'interpréter la position des partenaires et des adversaires dans le but de faire des choix pertinents et adaptés suivant la situation. De plus, les qualités neuro-informationnelles permettent une régulation et un contrôle du mouvement ce qui permet d'influencer sur la proaction (=correction d'un mouvement) d'un geste. Par conséquent, ces qualités sont sans cesse utilisées afin de percevoir où se situe notre corps dans l'espace. En football, la prise d'informations est primordiale puisqu'elle va permettre de réagir plus rapidement face aux trajectoires que peut prendre le ballon (analyse d'un rebond, effet, lobe, ...) ou encore face au pressing exercé par les adversaires. Un joueur qui traite les informations visuelles sera capable de mieux anticiper certaines actions et pourra donc être plus efficace.

Ensuite, on retrouve les qualités tactiques. Celles-ci sont liées en grande partie avec les qualités neuro-informationnelles et présentent un grand intérêt dans le jeu. En effet, c'est grâce à la prise d'information sur la position de ses partenaires et de celle de ses adversaires que l'on va pouvoir mettre en place un système de jeu (schéma tactique) dans le but de gagner le match. De plus, la tactique ne repose pas uniquement sur un projet collectif mais également sur une tactique individuelle. En effet, cette technique individuelle s'exprime à partir de marquage, d'appui ou encore de soutien. A haut niveau, il est très souvent possible de voir une tactique collective ayant pour but de réduire l'efficacité d'un joueur adverse que l'on estime dangereux pour son équipe (Messi, Ronaldo). Ainsi, on peut remarquer des marquages à plusieurs sur un même joueur.

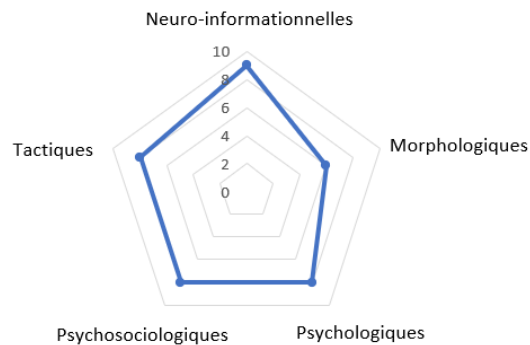
Les qualités psychologiques sont quant à elles essentielles pour performer lors de matchs importants. En effet, elles sont nécessaires puisqu'elles vont permettre de préserver le contrôle de ses émotions dans les moments de tension (ex : penalty) afin de réaliser les bons choix. Ces qualités sont primordiales lorsque son équipe est menée au score puisqu'il faut réussir à garder confiance en soi pour tenter de revenir au score tout en produisant un jeu efficace. De plus, comme dans beaucoup de sport, le temps est une source de pression pour les joueurs ce qui peut conduire sous l'effet du stress à de nombreuses erreurs techniques (mauvaise relance, mauvais contrôle).

Les qualités psychosociologiques sont définies comme les capacités à entrer en relation avec les autres. Dans un sport collectif comme le football, ces qualités sont essentielles puisqu'elles vont conditionner le jeu en équipe. Ces qualités psychosociologiques contribuent notamment à la cohésion d'équipe. En effet, si les joueurs ne s'entendent pas lorsqu'ils jouent ensemble, on va pouvoir remarquer une absence de complicité dans le jeu qui s'exprime par un déficit de combinaisons d'action techniques entre ces joueurs (un-deux, jeu en triangle). On peut retrouver cette situation au FC Barcelone où Messi et Griezmann ont du mal à se trouver sur le terrain.

Pour finir, les ressources morphologiques influent légèrement le cours du jeu. Ces ressources vont surtout s'exprimer en fonction du poste attribué sur le terrain. En effet, si on prend le cas d'un gardien, la taille sera importante afin qu'il puisse couvrir le plus d'espace possible dans les cages lors d'un plongeon. De plus, il sera moins sensible aux lobes que pourraient effectuer les attaquants. Si on prend le cas d'un défenseur central, il faudra que celui-ci soit musclé et grand afin d'intervenir dans les duels aériens dans la surface de réparation lors des corners. Pour autant, on peut retrouver des joueurs efficaces au gabarit complètement opposé exerçant le même poste. C'est le cas de Paul

Pogba et de N’Golo Kanté qui occupent tout deux le poste de milieu défensif alors que ceux-ci présentent un gabarit bien différent.

Diagnoform des autres qualités nécessaires au football



4. Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources

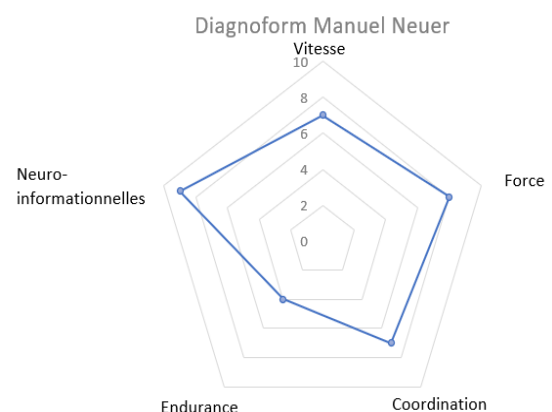
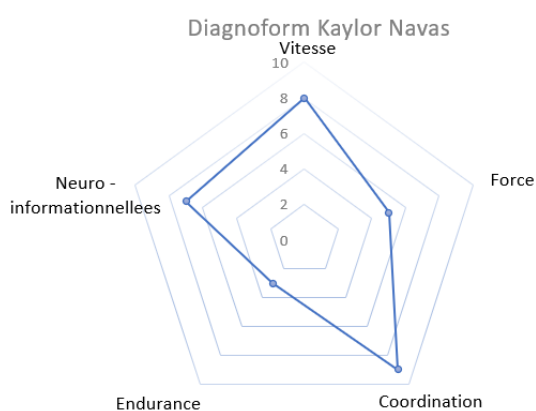
Nous allons comparer deux gardiens évoluant au niveau international. Je vais les comparer en fonction des ressources suivantes : vitesse (gestes, course), force, ressources neuro-informatiionnelles, endurance, capacité de coordination.



	Keylor Navas	Manuel Neuer
Nationalité	Costaricien	Allemand
Date de naissance	15 décembre 1986 (Âge: 33 ans)	27 mars 1986 (Âge: 34 ans)
Taille	1m85	1m93
Poids	80kg	92 kg
Club actuel	Paris Saint-Germain	Bayern de Munich
Entraîneur (en club)	Thomas Tuchel	Hans-Dieter Flick
Palmarès	-3 Champion's League -1 fois Champion d'Espagne et de France	-2 Champion's League -1 coupe du monde -8 fois champion d'Allemagne

Kaylor Navas utilise sa technique gestuelle afin de compenser sa taille et pour pouvoir se déplacer rapidement sur sa ligne de but. En effet, contrairement à la plupart des autres gardiens, il présente un gabarit relativement plus petit que la moyenne et compense donc ceci avec une rapidité importante dans l'exécution de ses gestes. En ce qui concerne sa technique de plongeon, il est très précis dans la position de ses appuis ce qui lui permet d'impulser et bondir très efficacement (très explosif sur ces appuis) en fonction de la trajectoire des tirs. Keylor Navas présente aussi une aisance aérienne dans la cage assez développée, ce qui l'amène même parfois à effectuer des arrêts acrobatiques. Au contraire, il est souvent mis en difficulté lors des sorties aériennes à cause de sa taille ce qui réduit sa capacité d'intervention. Il reste très lucide dans l'analyse de la trajectoire du ballon et présente des reflexes impressionnants ce qui lui permet de capter/sortir des ballons sous une forte pression temporelle. Pour finir, il excelle dans le jeu aux pieds permettant ainsi des relances précises et assurées

Neuer utilise sa technique gestuelle pour agir rapidement sur sa ligne après une analyse anticipée de la trajectoire des tirs. Il utilise son corps différemment pour occuper l'espace en fonction de la position de la balle. De plus, grâce à son explosivité, il est capable de se relever rapidement quand il est au sol afin de venir se replacer sur sa ligne de but. En ce qui concerne sa technique de plongeon, il est très précis dans ses appuis mais surtout son point fort demeure dans l'utilisation de la force issue de son impulsion afin d'agir rapidement pour couvrir l'étendue de ses cages. Il excelle aussi dans les situations de 1 contre 1 puisqu'il arrive à analyser la trajectoire de ses adversaires sans donner d'information à l'adversaire avant que celui-ci ne tire. Neuer est reconnu comme un gardien qui participe énormément dans la construction du jeu. En effet, il est capable de sortir très loin de sa surface pour permettre une circulation rapide du ballon et arrive donc à influencer dans le jeu. De plus, il présente une vision du jeu impressionnante puisqu'il arrive à gérer l'espace et la profondeur grâce à ses relances. Il est donc très précis dans son jeu aux pieds.



II. Analyse des qualités physique pour les 9-11ans

1. Les qualités physiques à développer pour les 9-11 ans

Chez les jeunes, pratiquer une activité sportive comme le football est un vecteur de développement des ressources biomécaniques et bioénergétiques. Je parlerais surtout de l'endurance, de la vitesse et de la coordination.

Dans ce sport, l'endurance est primordiale puisqu'à travers les catégories, les dimensions du terrain vont augmenter et contraindre le joueur de devoir faire des efforts plus importants par des courses très souvent courtes mais qui demandent beaucoup d'énergie. C'est pourquoi il est intéressant pour cette tranche d'âge de commencer à développer les capacités d'endurance aérobie pour améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire. Pour autant, il ne faut pas se focaliser que sur cette qualité physique puisque des efforts permanents pourraient provoquer du désintérêt chez certains pour cette pratique. Il faut avant tout qu'il joue.

La vitesse est pour moi la qualité la plus importante à développer chez les jeunes de cet âge. Elle peut être développée en période pré-prubère sous forme de jeu. En effet, il est intéressant de développer les capacités gestuelles des joueurs car plus cette finesse technique sera rapide d'exécution, plus le joueur prendra de l'avance sur son adversaire puisqu'il sera plus rapide et qu'il aura un temps de réaction moindre. Chez les jeunes, le niveau de vitesse de gestuelle est directement lié au développement de leur système nerveux et donc à la capacité de coordination de leurs muscles. Par conséquent, un travail de coordination sera donc privilégié. Pour finir, il est nécessaire d'améliorer leur vitesse de réaction à travers des situations ludiques de réaction aux signaux visuels ou sonores (appel de numéros, action particulière relative à une couleur spécifique). De manière générale, la vitesse s'améliore avec la répétition d'exercices (techniques, ludiques, ...).

Il faut savoir que la meilleure période pour le développement des capacités de coordination se situe entre 9 et 12 ans. Il est très important de développer la coordination motrice à cet âge puisqu'elle constitue la base technique chez le jeune. Elle permet notamment une meilleure maîtrise de son corps dans l'espace et permet aussi une meilleure assimilation des apprentissages des différents gestes sportifs. A partir de 6 ans, les enfants peuvent commencer à travailler sur leurs capacités de coordination d'équilibre et d'orientation spatio-temporelle par l'intermédiaire de sauts. A partir de 8 ans, le développement des capacités de coordination permet le développement de la différenciation kinesthésique, c'est-à-dire la capacité à percevoir, ressentir le mouvement des parties du corps. Cette différenciation kinesthésique permettra au joueur de décomposer son mouvement et de progresser dans sa finesse technique afin d'être plus régulier.

La souplesse et l'endurance sont des qualités physiques qui seront davantage développées dans les catégories supérieures.

2. Précautions qu'il faut respecter selon l'âge

L'enchaînement d'entraînement intense chez les joueurs est à interdire car il peut être source de micro-traumatismes qui répétés trop fréquemment peuvent fragiliser la structure osseuse et ligamentaire. Le corps de l'enfant avant la puberté reste très fragile et le risque de se blesser reste présent. Le squelette de l'enfant ne se développe pas à la même vitesse que les muscles, ce qui peut créer des protubérances au niveau des insertions des muscles et créer des douleurs. Dans notre organisme, il y a un processus appelé thermorégulation qui permet de maintenir le corps à une température souhaitée. Il faut savoir que la capacité de thermorégulation varie selon le degré de développement de l'enfant. Par conséquent, elle est bien moins efficace chez l'enfant et il est plus rapidement confronté à des problèmes d'hyperthermie influençant ainsi ses fonctions vitales. C'est pourquoi il faut faire attention à la température extérieure sous laquelle les jeunes jouent notamment lors d'un travail d'endurance aérobie. Il faut également s'assurer qu'ils s'hydratent régulièrement puisque la déshydratation peut être responsable de l'apparition de blessures, de tendinites, crampes et fatigue.

III. Evaluation des qualités physiques du groupe

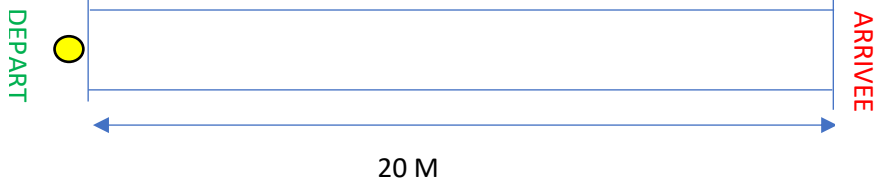
1. Qualités physiques testées

Le football est un sport faisant appel à plusieurs qualités physiques comme vu précédemment. Cependant, suivant les catégories, il y a des qualités physiques qui semblent plus adéquates à être testées car celles-ci sont plus importantes pour ces catégories puisqu'elles constituent une grande partie du jeu produit. Les qualités physiques nécessaires pour des U11 étant surtout la vitesse et la coordination. Par conséquent, les joueurs ont été confrontés à des tests de vitesse, de coordination (adresse technique).

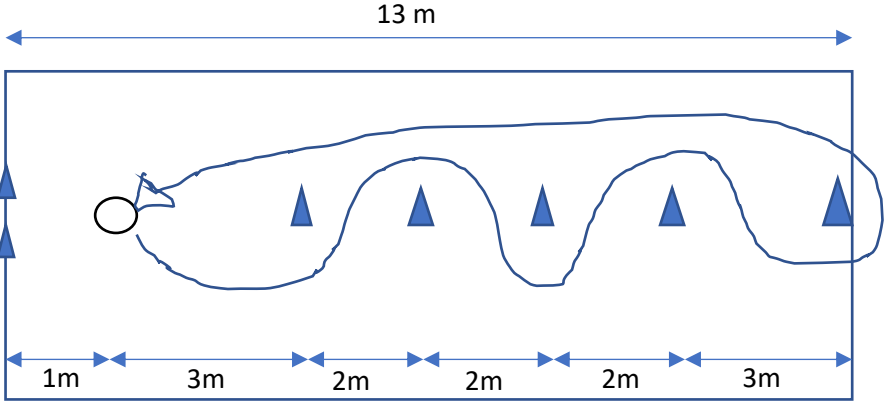
2. Présentation des tests

Jonglerie sur place : pied fort	
Objectif	1-Amélioration des capacités de coordination, de reprises d'appuis et d'équilibre 2-Réussir à fixer le ballon et se réajuster face à l'incertitude du toucher
Déroulement du test	-Faire 50 contacts en U11 et 30 en U10 avec le pied fort. -Le joueur lève le ballon au sol avec l'un de ses pieds -Aucun contact de rattrapage n'est autorisé. -Compter alors tous les contacts successifs.

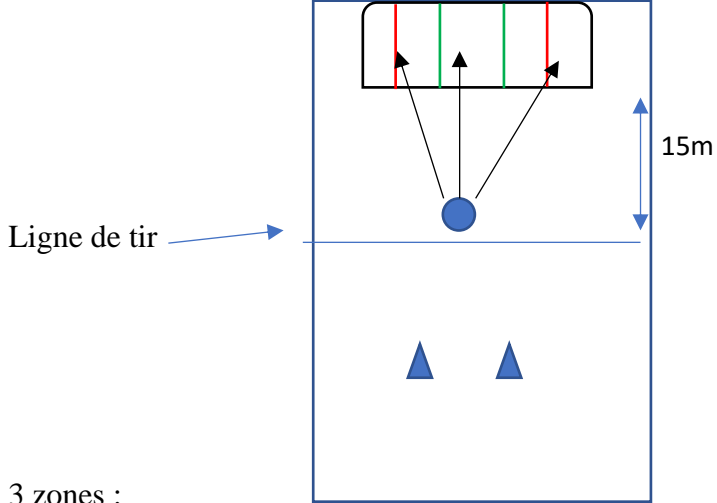
	
Évaluation	3 essais et on garde le meilleur score

Vitesse 20 M	
Objectif	Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive
Déroulement du test	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Le joueur démarre au signal du chronométreur (signal sonore) avec arrêt du chronomètre quand Le joueur franchit la ligne d'arrivée.</p>
Évaluation	Réaliser le meilleur chrono sur cette distance. 3 essais et on garde la meilleure performance Temps mesuré au centième de seconde près

Conduite de balle en slalom	
Objectif	Evaluer la capacité à contrôler le ballon lors d'une course de vitesse
Déroulement du test	<p>-Départ entre 2 portes, récupérer le ballon dans un cerceau à 1m et effectuer le slalom, contourner le dernier plot et revenir en déposant le ballon dans le cerceau (sans effectuer le slalom)</p> <p>*Si un plot est manqué, le joueur doit y revenir pour le franchir correctement.</p> <p>*Si un plot est touché lors du slalom, une pénalité de 2 sec se verra ajoutée</p> <p>-Le chronomètre est déclenché dès que le ballon est mis en mouvement et arrêté lorsque celui-ci est redeposé dans le cerceau</p>

	
Evaluation	Réaliser le meilleur chrono sur ce slalo-m 3 essais et on garde le meilleur temps Temps mesuré au centième de seconde près

Précision Tir (Adresse)	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> -Etre capable de viser des zones précises en étant en pleine course -Améliorer son adresse devant le but -Ajuster sa force pour que le ballon arrive au niveau du but -Etre capable d'enchaîner la course et le tir (coordination)
Déroulement Du test	<ul style="list-style-type: none"> -Afin de bien déterminer les zones dans lesquelles les frappes arrivent, il n'y aura pas de gardien. -Pour ce test, j'ai mis en place des piquets sur la ligne de but afin de délimiter des zones. -Départ entre 2 portes, avec son ballon avancer en conduite de balle jusqu'à une coupelle située à 15m -Viser une zone dans la cage (si possible celle qui vaut le plus de points) <p><u>A chaque zone est attribuée un nombre de points précis :</u></p> <p>3 points => si la frappe arrive au niveau du petit filet (extrémité latérale de la cage) => zone délimitée entre le poteau de la cage et le premier piquet placé.</p> <p>2 points => si la frappe arrive à l'intermédiaire entre le centre de la cage et le petit filet => zone délimitée entre le premier piquet placé (celui le plus latéral) et un deuxième piquet (central)</p> <p>1 point => si la frappe arrive au centre de la cage => zone délimitée entre les deux piqués centraux</p> <p>0 point => Si le ballon est hors cadre et si le ballon touche un poteau, une barre ou une lucarne.</p>

	 <p><u>3 zones :</u> 3pts : entre le poteau et le piquet rouge 2 pts : entre le piquet rouge et le piquet vert 1 pt : entre les 2 piquets verts 0 pt : Hors cadre ou poteau, barre et lucarne (ballon qui ne rentre pas dans la cage)</p>
Evaluation	3 essais Somme des points obtenus au cours des 3 essais Note sur 9 (maximum de points atteignable étant 9)

3. Résultats des tests et Analyse

Etant dans un petit club de foot (Pouilloux), les joueurs n'étaient pas tout le temps disponible pour les entraînements. Ainsi j'ai essayé de faire une séance dédiée aux tests avec le maximum de personnes (milieu octobre). Je voulais refaire passer les tests aux absents mais le contexte sanitaire ne m'a pas permis de les réaliser.

Résultats des tests				
NOM PRENOM	Test 1=Jongles	Test 2=Vitesse(20M)	Test 3=Conduite de balle avec Slalom	Test 4= Précision du tir
FEBURE Noa (U10)	7	4''38	15''14	1 pt
MAGNIOL Gabriel (U10) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
MARGUIN Quentin (U10)	4	4''24	13''65	4 pts
MOREAU Aristid (U10) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
NAFFETAT Thomas (U10)	3	6''32	18''97	5 pts
SAGELOLY Matéo (U10) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
SEGUIN Louis (U10) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent

TILLIER Timoté (U9)	50	4''63	13''37	5 pts
TERRIER Lauwenn (U10) ABSENTE	Absent	Absent	Absent	Absent
FRAIZY Mathis (U11)	50	4''17	11''74	4 pts
FRATER Leny (U11)	48	4''30	13''20	6 pts
GORDAT Timothé (U11) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
GRAND Lilio (U11) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
NAUDIN Jules (U11)	17	4''89	14''23	2 pts
PANSIN Celian (U11) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
PEREIRA Timothé (U11)	3	4''89	14''87	3 pts
PELLETIER Hugo (U11) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
RABIAN Louis (U11) ABSENT	Absent	Absent	Absent	Absent
REBILLARD Charles (U11)	8	4''76	14''47	4 pts
VINAY Benjamin (U11)	6	4''43	14''09	6 pts
PERRAULT Raphaël (U11)	16	4''24	16''11	2 pts
PICARD Nolan (U11)	9	4''50	13''95	6 pts

Grâce aux différents tests, j'ai pu remarquer que j'étais confronté à un groupe plutôt homogène (hétérogène sur les jongles) mais qui présentait tout de même des joueurs supérieurs techniquement et physiquement. En effet, ces différences s'expliquent par le fait que tout d'abord il y ait une année d'écart (entre U10 et U11) voir deux entre certains joueurs (U9). Dans les U10, on retrouve des joueurs qui ont commencé le football il y a à peine 1 ans voire 2 et qui parfois présentent une autre activité sportive en dehors du football. Ensuite, le groupe U11 a été encadré par un même coach durant plusieurs années puisqu'il a encadré ces mêmes jeunes de baby ballon à maintenant ce qui induit qu'ils ont davantage de technique que les autres. Ainsi, ces différences de niveau que sont en parti dues au fait que certains joueurs débute la pratique alors que d'autres commencent leur 4^{ème} ou 5^{ème} année. De plus, à cet âge, la morphologie des joueurs peut très bien varier d'un joueur à l'autre si on compare par exemple son poids, sa taille ou encore sa musculature. J'ai pu ainsi remarquer sur certains tests que le nombre d'année et la morphologie influençaient sur la performance.

a. Le test de jonglage (coordination)

En ce concerne le test de jonglage, on remarque un écart de niveau entre les nouveaux pratiquants et certains U11. On constate que 2 U11 et un U9 ont réalisé le maximum de jongles, c'est-à-dire 50 pour les U11 et 30 pour le seul U9 que j'ai en charge dans les entraînements puisqu'il est surclassé. Voyant que le jeune U9 jonglait vraiment bien, je l'ai laissé continuer pour voir s'il était capable d'atteindre les 50 jongles, ce qui correspond à l'attente pour les U11. J'étais étonné de voir qu'il a réussi surtout qu'il occupait la place de gardien de but, poste pour lequel la technique au pied est relativement la plus faible (idée reçue). Au contraire, seulement 3 U11 ont réussi à faire entre 10 et 20 jongles et le reste des joueurs a fait moins de 10 jongles. Cet écart de niveau est probablement dû à une capacité de coordination inférieure car moins bien entraînée. On ne remarque pas de différence de performance concernant la morphologie des joueurs puisque grand comme petit ont réalisé le nombre maximum de jongles.

b. Le test de vitesse

Pour le test de vitesse j'ai pu constater qu'une très faible différence entre les personnes qui pratiquaient depuis plusieurs années et les nouveaux arrivants. En effet, si on compare la moyenne des temps des U11 (4''52) et celle des U10/U9 (4''89), on ne voit qu'un faible écart en sachant que parmi les 4 U10/U9, 3 ont effectué un temps inférieur à 4''65, le dernier présentant un problème moteur (boîtement en pleine course => 6''32) ce qui fausse cette moyenne. Pour autant 3 garçons U11 étaient légèrement plus rapides que les autres. Ces garçons étaient plutôt fins. Au contraire, les U11 les plus lents étaient plus corpulents et musclés. On peut donc en déduire que la morphologie a un impact dans la performance de ce test. De manière générale, les U11 présentaient non seulement un meilleur placement mais aussi une meilleure coordination, ce qui explique le fait qu'ils courent plus vite.

c. Le test de coordination (conduite de balle slalom)

Pour le test de coordination, j'ai pu remarquer davantage un écart puisqu'il s'agissait d'un test qui nécessitait beaucoup la technique et le contrôle du ballon. Le fait de contrôler son ballon en mouvement et de l'emmener dans une direction souhaitée exige une importante finesse technique. Cette finesse technique s'améliore avec de la répétition en contrôlant le ballon avec les différentes faces du pied. Par conséquent, un écart significatif existe entre les joueurs qui pratiquent cette activité depuis le début et les nouveaux arrivants. Les U11 arrivaient mieux à contrôler leur ballon et perdaient moins de temps dans les changements de direction entre les plots. Si on compare la moyenne des temps entre U11(14''08) et U10/U9(15''28), il y a un peu plus de 1 s et le meilleur des U11 a 7 secondes d'avance sur le moins bon U10. La morphologie et la taille des joueurs n'agit que partiellement dans ce test puisque c'est la finesse technique et donc la coordination qui permet au joueur d'aller vite.

d. Test d'adresse (coordination)

Pour ce test de coordination, j'ai pu constater comme précédemment que les joueurs qui pratiquaient le football depuis le début étaient plus précis que les autres. En effet, les meilleurs des anciens (score des meilleurs :6/9) arrivaient à viser dans la zone qui donnait le plus de points. Les nouveaux essayaient de la viser aussi mais trouvaient le plus souvent les zones centrales (score moyen groupe : 4/9) qui valaient certes moins de points mais qui permettaient

d'avoir un bon score final. Les anciens avaient plus de facilité à mettre leur pied en opposition avec la balle en ouvrant légèrement leur pied pour modifier l'angle de frappe. Ils présentaient donc une capacité de coordination supérieure à celle des autres car ils avaient bien plus pratiqué qu'eux. La morphologie n'influçait en rien la performance pour ce test.

IV. Entraînement des qualités physiques du groupe

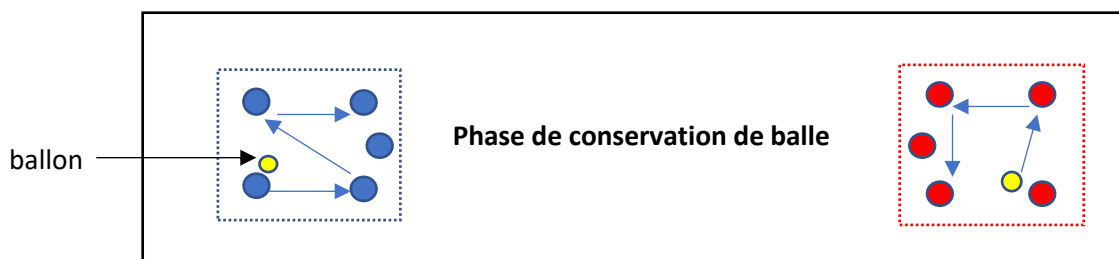
Pour mon stage en club, je m'occupe de jeunes joueurs de football âgés entre 8 et 10 ans (U11/U10). A cet âge là, la différence de niveaux entre ces joueurs s'exprime très souvent sur le terrain à partir de 2 grandes qualités physiques : la vitesse et la coordination. Pour notre part, nous allons davantage nous pencher sur la vitesse. Pour moi, il s'agit de la qualité physique la plus importante à développer pour mon groupe même si la coordination est très importante également. En effet, la vitesse permet dans le jeu de très grands avantages dans cette catégorie. J'ai pu remarquer lors de petits plateaux que très souvent la vitesse permettait aux joueurs de prendre une avance conséquente sur leurs adversaires et leur permettait donc d'être dans de meilleures conditions dans l'exécution de leurs gestes. Cette catégorie d'âge en football (U11) est notamment marquée par un agrandissement des dimensions du terrain. Par conséquent, le physique et donc la vitesse joue un rôle important à cet âge. C'est pourquoi je leur ai proposé une petite situation afin d'améliorer leur vitesse de réaction sur le terrain et de leur faire comprendre l'avantage que présente la vitesse.

Description brève de la situation : 2 équipes (équipes de 5) vont conserver respectivement un ballon en se faisant des passes dans une zone qui leur est propre. A mon signal (appel d'un numéro), 2 joueurs (1 joueur de chaque équipe) vont devoir pénétrer dans la zone de l'équipe adverse afin de provoquer la sortie du ballon de la zone de l'équipe adverse. Les joueurs dans les zones devront conserver le ballon un maximum de temps face à la pression (temporelle et physique) mise par le joueur adverse. Le premier joueur qui arrive à faire sortir le ballon des limites de la zone adverse fait gagner son équipe.

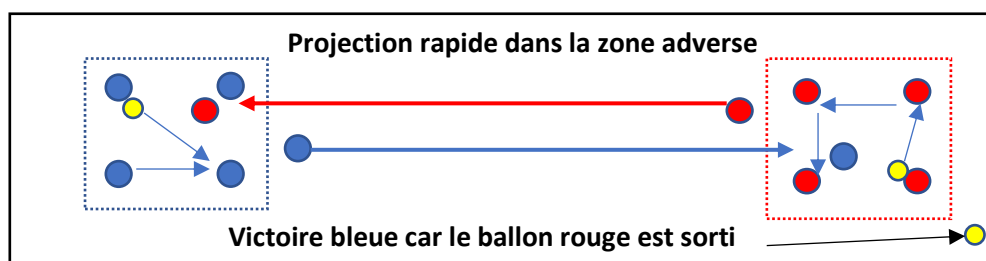
Objectif : Cette situation aura plusieurs objectifs. Tout d'abord il faut que le joueur soit capable de réagir le plus rapidement possible à un stimulus auditif (départ de la situation), c'est-à-dire qu'il parte le plus rapidement possible à l'écoute du son de départ. Ensuite, il faut que le joueur soit capable de se projeter rapidement dans la zone adverse afin de prendre de l'avance par rapport à son adversaire pour avoir plus de temps pour sortir le ballon adverse. Une fois arrivé dans la zone adverse, le joueur doit être capable de réagir le plus vite possible pour faire sortir le ballon. Le joueur doit être capable de faire pression sur l'équipe adverse par sa vitesse en réduisant leur temps de réaction. Les joueurs qui conservent la balle devront la conserver un maximum de temps. Pour cela, ils devront réagir rapidement en passant leur balle pour éviter que le joueur adverse ne la sorte de la zone.

Dispositif et consignes : 2 équipes de 4 à 5 joueurs se positionnent sur un petit terrain délimité à partir de coupelles. Dans ce même terrain se trouvent 2 zones, attribuées chacune à une équipe respective et dans laquelle les joueurs vont se placer. Ces 2 zones sont espacées de 15 mètres chacune. Lors de cette situation, chaque joueur se verra attribuer un numéro. C'est seulement à l'appel de ce numéro que les élèves seront amenés à sortir de leur zone et aller dans celle de l'adversaire. Quand un ballon sort d'une des zones, cela met fin à la situation et les joueurs se replacent dans leur zone respective. Cette situation comporte plusieurs manches afin de permettre aux joueurs de passer au minimum une fois.

Avant appel du numéro :



Après appel du numéro :



Critère de réussite : Il s'agira de réussir à faire sortir de la zone le ballon de l'équipe adverse par soi-même ou par une erreur de l'équipe adverse.

Critère de réalisation : Dans un premier temps, nous allons parler des joueurs qui vont aller dans la zone adverse. Il existe plusieurs critères de réalisation. Le joueur devra à l'appel de son numéro réagir rapidement en adoptant une posture propice à la course avec le regard fixé vers la zone adverse et notamment le ballon. Ensuite, le joueur va effectuer une accélération depuis sa zone jusqu'à la zone adverse en analysant la position du ballon et ses trajectoires afin de mieux pouvoir le sortir. Ainsi, il faut donc que l'élève prenne l'information sur le ballon avant qu'il arrive dans la zone adverse afin d'agir efficacement. Le joueur une fois dans la zone, va avoir plusieurs options. Soit il attend qu'un joueur adverse fasse une passe et qu'il l'intercepte à mi-parcours pour ensuite sortir le ballon. Soit il décide de venir presser les joueurs adverses (course rapide vers le porteur de balle) pour tenter d'éjecter la balle hors de la zone. Cette option réduit le temps de préparation de la passe et peut conduire donc à une erreur technique des joueurs adverses face à la pression temporelle exercée par le joueur. Cette option est la plus efficace puisqu'elle pousse l'adversaire à l'erreur et permet de récupérer/éjecter le plus rapidement le ballon.

Pour ce qui concerne les joueurs dans les zones, il faut que ceux-ci s'écartent un maximum afin d'utiliser tout l'espace de la zone. Ainsi écartés, ils feront faire des courses plus longues à la personne qui souhaite éjecter le ballon de la zone. Ils auront également davantage de temps avant que celui-ci n'arrive face à eux et cela permettra d'assurer leurs passes. Le but de ces joueurs étant de gagner le maximum de temps pour leur partenaire qui tente à l'opposé d'éjecter le ballon lui aussi. Pour cela, les passes devront être précises et tendues afin d'éviter que le joueur adverse n'intercepte le ballon.

Conclusion : Dans cette situation, nous pouvons voir que la vitesse est l'élément clé aussi bien du côté offensif que défensif. La vitesse offensive conduit le défenseur à l'erreur

(panique face à la pression temporelle et physique) et permet une récupération du ballon et une projection vers l'avant en match plus efficace. Les défenseurs doivent être eux rapides dans l'exécution de leur mouvement afin d'éviter des pertes de balle. Ils doivent anticiper avant même que l'adversaire arrive au contact (vitesse de réaction). La vitesse est donc pour moi la qualité physique la plus importante puisqu'elle conditionne la possession du ballon. En effet, plus la vitesse de circulation du ballon est petite, plus il est simple de récupérer le ballon. Plus un joueur tente de récupérer rapidement le ballon, plus les gestes adverses sont moins précis et peuvent conduire à une récupération de la possession du ballon. La coordination reste néanmoins très importante puisqu'elle façonne la technique des jeunes.

V. Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement

1. Evaluation diagnostique

<u>Analyse diagnostique :</u>			
Grille d'analyse de la motricité*	Ce que les pratiquants savent faire	Les difficultés qu'ils rencontrent	Ressources principalement sollicitées
Le joueur et le ballon	<ul style="list-style-type: none"> -avancer avec le ballon en mouvement (conduite de balle avec le pied fort) -contrôler le ballon avec le pied -frapper de son bon pied (à plus ou moins courte distance) -tirer au but et marquer -dribbler un adversaire -changer de direction avec le ballon, réussir à emmener approximativement le ballon où l'on souhaite 	<ul style="list-style-type: none"> -contrôler le ballon en course afin de le garder dans les pieds sans qu'il ne se projette trop loin -venir fixer des joueurs avec le ballon : provoquer l'attention du défenseur sur soi et passer au dernier moment à un partenaire -conserver le ballon au pied sans le pousser trop loin -protéger son ballon quand une personne tente de le récupérer -utiliser les différentes faces du pied pour passer et frapper -effectuer une touche correctement (pieds joints et non écartés) -enchaîner la course et le tir sans s'arrêter -lever la tête au moment de tirer pour visualiser l'espace dans lequel on souhaite tirer (ras du sol, en l'air, sur les côtés) 	<ul style="list-style-type: none"> -motrices (coordination, adresse) -neuroinformatives

Le joueur sans ballon	<ul style="list-style-type: none"> -se replacer entre le ballon et le but -être orienté dans le sens du but -se positionner en fonction du ballon (création d'amas de joueurs) 	<ul style="list-style-type: none"> -Faire des appels : création d'espaces libres à travers des courses -provoquer consciemment le déplacement d'un défenseur -se rendre disponible pour les autres(replacements) -Faire l'effort de revenir défendre (milieux et attaquants) -Gestion de l'allure pour se replacer (alternance de phase de course rapide et lente, allure faible pour ne pas éprouver de difficulté), et gestion de la respiration. 	<ul style="list-style-type: none"> -neuroinformationnelles -bioénergétiques -physiologiques -psychologiques
Le joueur avec ses partenaires	<ul style="list-style-type: none"> -Communiquer entre eux -Faire des passes dans une zone (courtes) -Très légère prise d'information avant de faire une passe. -Respecter leurs postes et les différentes zones d'intervention sur un terrain -se replacer entre le ballon et son but -maintenir un effort physique assez intense pendant 20 min -Rester solidaire 	<ul style="list-style-type: none"> -Se rendre disponible pour les autres -Conserver le ballon collectivement (enchaîner plus de 3 passes) -lever la tête (regard porté trop souvent sur le ballon et pas assez sur les partenaires/adversaires) -s'écarter du porteur de balle pour faciliter la circulation de la balle et la relance -faire des enchaînements d'action (une deux, centre,..) -difficulté à imaginer la profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> -neuroinformationnelles -physiologiques -cognitives -motrices -psychosociales
Le joueur contre ses adversaires	<ul style="list-style-type: none"> -récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire sans faire de fautes -empêcher une progression adverse du terrain -défendre son but -marquer chacun un joueur sur différentes phases de jeu (touche, corner, centre) -respecter ses adversaires (fairplay, humilité) -Ne pas baisser les bras peut importe le résultat 	<ul style="list-style-type: none"> -se démarquer efficacement -effectuer un changement de rythme -Passer devant le joueur adverse au moment d'une passe afin de l'intercepter (« attaquer son ballon ») -sortir sur le porteur de balle lorsqu'il se retrouve en position de frapper 	<ul style="list-style-type: none"> -motrices -neuroinformationnelles -psychosociales -psychologiques

2. Planification de l'entraînement

Objectif terminal : Développer les ressources motrices, physiologiques, neuro-informatives, psychologiques et psychosociologiques nécessaires à chaque joueur pour jouer et courir avec ses partenaires tout en s'amusant. Ces ressources développées, permettront au joueur d'améliorer ses gestes techniques de base, d'en découvrir pour certains et de développer sa coordination à partir de petits jeux ou défis. D'un point de vue collectif, il faudra que les joueurs commencent à développer un jeu de conservation de balle sur grand terrain (nouveauté de l'année) et qu'ils apprennent à se projeter vers l'avant après une récupération de balle. La fin de saison leur donnera l'occasion de découvrir la compétition avec les tournois et d'apprendre à gérer leur stress durant ceux-ci.

Cycle n°	Objectif du cycle =ce qu'il faut apprendre	Nb de séances	Indicateurs de changement de cycle
1	Evaluation diagnostique	4	Les besoins d'apprentissage et de développement des pratiquants sont identifiés
2	Conservet et progresser : -Réussir à conserver collectivement le ballon en occupant l'espace disponible (nouveauté grandeur du terrain) -Créer des combinaisons d'action (une-deux, jeu triangle) pour trouver des solutions de passe	7 à 9	Les joueurs comprennent qu'il faut s'écarter afin de conserver la balle. Les joueurs commencent à lever la tête et trouvent par des passes leurs partenaires. Ceux-ci s'étant démarqués pour proposer des solutions de passes. Moitié de période hivernale =>Début des tournois en salle
3	Déséquilibrer et finir : -Réussir à mener une contre attaque en conservant son temps d'avance afin de conclure l'action -Provoquer un changement de rythme dans le jeu afin de déstabiliser la défense adverse (passe en 1 touche, course rapide, changement de rythme brutal devant un adversaire pour faire un dribble	6 à 8	Les joueurs arrivent rapidement à se projeter vers l'avant après une récupération de balle (passe en profondeur, dribble, combinaison d'action). Ils arrivent à conclure une action en étant en supériorité numérique. =>Fin période hivernale
4	S'opposer à la progression : -Former un bloc défensif qui empêche la projection de l'équipe adverse vers l'avant	5	Les joueurs arrivent à bloquer l'avancée adverse en coupant les lignes de passes et en bouchant les intervalles. Ils empêchent les tentatives des joueurs adverses

	-Sortir sur le porteur de balle pour empêcher le dernier geste		(passe décisive,tir) en sortant sur le porteur de balle =>Tournois estivaux Mai-Juillet
5	<p>Conserver et progresser :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire des choix entre conserver le ballon individuellement en avançant dans un espace libre et passer quand le joueur se retrouve bloqué par un joueur adverse - Créer des combinaisons d'action (une-deux, jeu triangle) pour trouver des solutions de passe 	6 à 8	<p>Les joueurs commencent à analyser les solutions qu'ils ont autour d'eux (vision périphérique en levant la tête). Après cette courte analyse, ils font un choix dans le jeu. Les joueurs tentent de trouver des combinaisons afin de se projeter vers l'avant.</p> <p>=>Fin de saison</p>