



COACHING

Travaillez le physique avec le ballon !

Exit les tours de terrain. Privilégier le travail physique intégré permet de se rapprocher de l'activité football tout en développant les aspects technico-tactiques.

Le football est découpé en quatre facteurs essentiels de la performance : la technique, le physique, la tactique et le mental. Pour des raisons d'évaluation, de clarté, de qualité et de précision dans la charge d'entraînement, on peut effectivement dissocier chacun de ces éléments. C'est l'aspect analytique de la préparation physique qui reste intéressant. Ceci étant, le jeu, qui est une activité globale, renferme toutes ces composantes ! Alors bien sûr, travailler avec le ballon rend difficile le contrôle des distances, de la vitesse, de l'intensité... Sans compter que certains joueurs peuvent "s'échapper", tricher. Toujours est-il que l'on peut très bien cibler la charge de travail au cours d'exercices spécifiques football, via le contrôle de la fréquence cardiaque. Faire un parcours de conduite de balle en course continue, à partir du moment où l'on impose des contraintes de vitesse ou de sauts, amène le joueur à travailler dans une certaine zone (capacité, puissance aérobie, anaérobie) tout en faisant de la gestuelle football et de la coordination. L'objectif recherché : se rapprocher de l'activité football en effectuant un travail à dominante athlétique, certes, mais avec des notions techniques et tactiques. L'intérêt est aussi motivationnel. Pour une même charge et une même intensité de

travail, le joueur préférera toucher le ballon plutôt que de courir entre deux quilles... Ainsi, pour chaque composante athlétique (vitesse, puissance, explosivité...), je me suis attaché au cours de ma formation à rechercher des situations qui permettaient de mêler technique et physique grâce à des circuits, des ateliers, mais aussi des formes jouées dont l'intensité varie selon la période

Se rapprocher de l'activité football en incluant des notions techniques et tactiques

de la saison. Sur une opposition, si on cherche par exemple à développer la capacité aérobie, on peut inciter les joueurs à effectuer des courses en demandant aux défenseurs de franchir la ligne médiane pour qu'un but soit valide, et aux attaquants de revenir dans leur moitié de terrain pour défendre. Ce déplacement du bloc donne également une notion tactique au jeu. Il y a aussi les jeux de conservation, comme le "stop balle". Après, lorsqu'on monte en régime, j'utilise beaucoup la "passe à 30" (voir par ailleurs). Il y a aussi le un contre un, en jouant sur les temps de travail et de récupération. Avec la répétition des efforts, le joueur se soumet à une vraie charge athlétique ! C'est de l'intermittent joué. Bref, il existe une multitude de jeux à thème qui permettent de développer les qualités



physiques tout en restant proche de l'activité football. Une méthode forcément intéressante en amateur, où le peu de séances hebdomadaires, la gestion du

La préparation physique ne doit pas être un mauvais moment à passer avant de commencer à jouer au foot !

temps, et le profil des pratiquants oblige à toucher un maximum le ballon. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut jamais travailler sans. Il est même utile à un moment donné de faire de l'analytique sur vingt ou trente minutes, en particulier pour le renforcement musculaire. Pour le reste, il faut à mon avis éviter autant que faire se peut d'imposer de gros blocs de courses. La préparation physique ne doit

pas être un mal nécessaire, un mauvais moment à passer avant de commencer à jouer au foot ! Plutôt que de découper sa séance avec un "pavé" physique suivi d'un "pavé" technique, mieux vaut faire un mixte qui favorisera les "transferts" entre les différentes qualités à développer. On en revient à nos jeux à thème, dont il faudra toujours veiller à ce qu'ils soient en concordance avec les qualités travaillées par le préparateur physique si vous en avez un. Bref, on peut partir d'un thème, le travail aérobie par exemple, et mettre à l'intérieur plusieurs formes jouées (à condition de doser l'intensité). La séance passera mieux et on maintiendra plus facilement les joueurs en éveil. À la fin, le volume de travail sera le même que si vos joueurs avaient uniquement chaussé leurs baskets. Le plaisir, la motivation, les notions techniques et tactiques en plus ! ■

Jeux : doit-on composer les équipes en fonction du test VMA ?

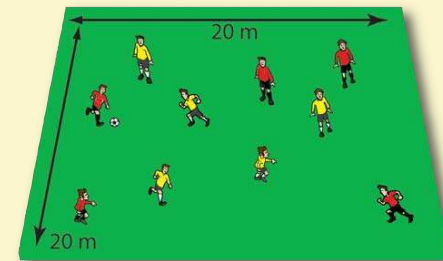
La réponse est non. Dans une forme jouée, ceux qui auront un potentiel supérieur seront naturellement plus actifs. Ce qui renvoie à l'activité naturelle du football. Dans une petite opposition, quel que soit le niveau physique de chacun, les joueurs seront au maximum de ce qu'ils peuvent faire. À une condition cependant : bien animer la séance, ne pas hésiter à les "harceler" pendant le temps de jeu.

Travail de puissance aérobie "Passe à 30"



PROTOCOLE

On joue à 5 contre 5 (3 blocs de 3 minutes). Une passe à un coéquipier égale un point. Lorsque l'équipe récupère le ballon après l'avoir perdu, elle ne retombe pas à zéro, mais poursuit son score. Ce qui vient induire une plus grande compétition entre les joueurs, et accélérer la transition circulation de balle/récupération du ballon. La première équipe qui atteint 30 points a gagné. Celle qui a perdu effectue autant de pompes que de points qui la séparent de 30 (ex : si le score final est de 30 à 21, les perdants feront 9 pompes).



Travail de vitesse



J'entends dire parfois que la vitesse ne peut être travaillée efficacement que sans ballon. Je ne suis pas d'accord. Il faut s'interroger. Un des facteurs qui permet d'obtenir de la vitesse maximale avec ballon, c'est : 1/ la simplification du geste technique. 2/ la présence de duels. À partir de ces deux paramètres, on peut se trouver des exercices permettant de travailler en vitesse maxi. Notez qu'il est possible de décliner ce travail de vitesse en travail de puissance aérobie à partir du moment où l'on diminue le temps de récupération.

PROTOCOLE

Les deux joueurs sont face à face dans le carré. L'attaquant, qui peut feinter, choisit un côté, effectue sa prise de balle et frappe dans la foulée (2 touches). Le défenseur le suit dès le départ pour le contrer. On récupère "totalement" pendant au moins 10 fois le temps de travail, et on inverse les rôles.

