Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: Entraînement de football global et réfléchi

Autor: Truffer, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998058

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

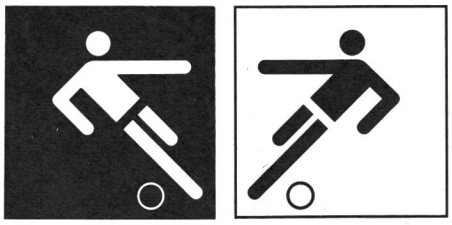
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entraînement de football global et réfléchi



Bruno Truffer, chef de la branche sportive Football
Traduction: Françoise Huguenin

De nombreux entraîneurs et moniteurs ont déjà remarqué qu'à côté de la technique et de la condition physique, la perception et l'anticipation (processus cognitifs) constituaient également d'importants éléments de la capacité de jeu. Toutefois, le problème réside dans le fait qu'ils sont quelque peu embarrassés lorsqu'il s'agit de mettre ces connaissances en pratique, c'est-à-dire qu'ils ne savent pas comment planifier et organiser l'entraînement de manière à favoriser la réflexion chez les joueurs.

Les processus cognitifs issus de l'analyse du jeu enregistrent des informations, les travaillent et les utilisent. En football, elles sont contenues dans de nombreuses situations de jeu. Il semble toutefois difficile de les décrire. Ce problème peut être résolu, partiellement du moins, en partant des tâches principales des joueurs définies par l'idée de jeu et représentées dans le cadre du tableau ci-dessous.

Les trois formes de jeu principales: l'attaque, la défense et le passage de l'une à l'autre sont étroitement liées et se succèdent à un rythme irrégulier. Qu'il s'agisse de l'attaque ou de la défense, le joueur se trouve confronté à des situations toujours différentes. Il doit donc faire preuve d'une bonne technique, d'un sens tactique aigu et disposer de solides qualités cognitives, motrices et émotionnelles. La troisième tâche principale, le passage de l'attaque à la défense et vice versa, fait appel aux qualités cognitives et émotionnelles du joueur.

Idée de jeu, situations de jeu, tâches principales

Par le côté	Devant le but adverse	Attaquer	Individuellement	En infériorité numérique
Par le centre				A nombre égal
Par le côté	Au milieu du terrain		Par petits groupes	Inf. numérique
Par le centre				A nombre égal
				Sup. numérique
Par le côté	A partir de son propre but		Par groupes importants	Inf. numérique
Par le centre				A nombre égal
				Sup. numérique
Changer				
Par le côté	Devant le but adverse	Défendre	Individuellement	En infériorité numérique
Par le centre				A nombre égal
Par le côté	Au milieu du terrain		Par petits groupes	Inf. numérique
Par le centre				A nombre égal
				Sup. numérique
Par le côté	Devant son propre but		Par groupes importants	Inf. numérique
Par le centre				A nombre égal
				Sup. numérique

Situations de jeu accentuées à l'entraînement

Quand certaines situations de jeu apparaissent à l'entraînement, les joueurs répondent de manière spécifique à la situation à laquelle ils sont confrontés en sollicitant tous les domaines de leurs capacités. Cela ne suffit toutefois pas à les développer spécifiquement. Il faut donc, au moment opportun, mettre en évidence et souligner les aspects à améliorer.

Par exemple: conclure de la tête

Si, à l'entraînement, on désire prendre la performance et l'apprentissage cognitif en considération, il est indispensable d'en tenir compte lors de la formulation des objectifs déjà. Cela présuppose une analyse exacte du contenu de la perception et des possibilités d'action dans la situation donnée. Appliquée au thème «Conclure de la tête dans une situation donnée», cette analyse pourrait en quelque sorte ressembler à ce que montre l'analyse de la situation.

Conclure de la tête: analyse de la situation

Objectif/Intention	Observer Où?	Quoi?	Signification	Si..., alors!
Bien se placer avant de centrer	Moi But	Distance jusqu'au but au moment de centrer	Le centre peut être repris, dans la zone dangereuse, au premier ou au deuxième poteau	Si la distance par rapport au but est grande au moment de centrer, prendre très rapidement place à la hauteur du deuxième poteau
	Coéquipier en possession du ballon	Distance à laquelle se trouve le coéquipier au moment de centrer	Faible distance latérale par rapport au but: → les centres sont plus souvent adressés au deuxième poteau Grande distance latérale par rapport au but: → les centres sont plus souvent adressés au premier poteau	Si la distance par rapport au but est faible au moment de centrer et que le temps à disposition soit suffisant, anticiper la trajectoire du ballon sur la base des informations données par le coéquipier et corriger sa position
Reconnaître aussi rapidement que possible la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence		Angle par rapport au but au moment de centrer	Plus grand que 90°: centre souvent près du but	
		Mouvement d'élan dynamique	Puissant: → long centre	
	Ballon	Trajectoire: – effet	Effet en direction du but: le ballon s'éloigne et le joueur a moins de temps à sa disposition Effet dans le sens opposé au but: le ballon se rapproche du joueur qui a davantage de temps à sa disposition (ne pas passer sous la trajectoire)	
		– vitesse	Grande: long centre	
Conclure	Moi/But/Adversaire/Gardien	Position	Où y a-t-il une ouverture, pour moi et pour le ballon?	Si le ballon est proche, décider comment toucher le ballon pour marquer un but: – sauter et frapper le ballon de la tête – plonger pour reprendre le ballon de la tête – reprendre le ballon de la tête sur place

Choix d'occasions d'apprentissage appropriées

Les formes d'exercice et de jeu qui se prêtent le mieux à l'entraînement sont celles qui se rapprochent le plus des conditions de compétition. Mais il faut prendre garde de trop exiger des joueurs. A l'entraînement, les données doivent être simplifiées et le contenu de la perception explicité. Pour améliorer la performance cognitive lors d'une conclusion de la tête, il est possible de partir de la forme de jeu suivante: (Voir encadré)

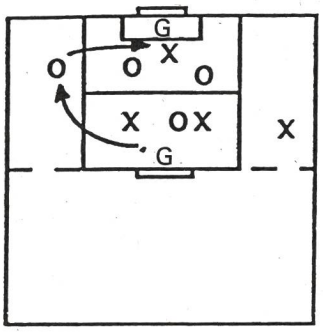
Conduite réfléchie des situations d'apprentissage

L'entraîneur et le moniteur disposent de différents moyens pour assurer la conduite réfléchie des séances de travail:

1. Ils peuvent transmettre des connaissances nouvelles aux joueurs.
   Exemple:
   Plus les tirs en direction du centre sont longs, plus la durée de vol du ballon est longue elle aussi.
2. Mettre en évidence et répéter plusieurs fois certaines particularités qui, dans une situation donnée, permettent de déterminer l'action qui convient le mieux.
   Exemples:
   Lors d'un centre:
   - Expédier le ballon à partir d'une zone bien délimitée;
   - Tirer alternativement de près et de loin;
   - Préciser si le tir doit être à effet ou non.

   Pour le défenseur et le gardien:
   - Limiter les possibilités d'action:
     - Mains dans le dos, le défenseur n'a pas le droit de sauter;
     - Le gardien doit rester sur sa ligne de but.
3. Exiger une concentration et une observation qui permettent de percevoir le jeu en fonction du temps et des situations et énoncer à haute voix ce qu'il y a lieu de faire.
   Exemples:
   - Faire dire au joueur, dès qu'il a expédié le ballon, si le tir est court, long et où il va aboutir devant le but;
   - Faire dire au joueur qui reprend le centre de la tête vers quel secteur du but se dirige le ballon (coin gauche, etc.).
4. Donner des tâches de réflexion bien précises.
   Exemples:
   - Que va-t-il résulter de l'effet du ballon et comment le joueur doit-il par conséquent agir?
   - Le joueur a-t-il sauté trop tôt ou trop tard?
   - Pourquoi le coup de tête a-t-il été si faible? ■

Forme de jeu: 3 + 1 + gardien



Les joueurs restent dans les zones. Le gardien ou le défenseur passe le ballon au joueur qui se trouve dans la zone extérieure. Ce dernier centre de telle sorte que le ballon parvienne devant le but.
Les deux attaquants essaient de tirer le meilleur parti possible du ballon.

Courage et détermination: deux qualités qui caractérisent le spécialiste du «jeu de tête» (Andy Egli).