

ENTRAINEURDEFOOT.COM

## MAGAZINE 34



EDUCATEUR



PHYSIQUE

GARDIEN

TACTIQUE





## Edito

Bonjour,

Avec ce numero 34 nous publions la seconde partie de notre dossier sur la préparation physique avec des articles portant sur le travail en intervalle (Pedro Saraiva du Portugal) , la mise en place d'un travail hivernal (Roberto Sassi Italie) , un article sur l'échauffement d'avant match reprenant les exercices de la selection espagnole de Luis Aragonnes.

La seconde partie plus traditionnelle du magazine inclut une interview et une analyse tactique du jeu de Louis Van Gall (Pays bas), une séance d'entraînement des gardiens de but ( Eric Gelard , Clermont foot) ainsi qu'une interview d'André Charlet sur le rôle de l'entraîneur-éducateur aujourd'hui .

Bonne lecture.

Si tout va bien ,dans le magazine n° 35 nous aurons entre autre :

- Des séances d'entraînements d'Olivier Drumont
- Un article tactique d'Amedeo Cassia
- Une interview de Jacky Bonnevey
- Un débat autour du livre de François Keiffer "pour une nouvelle pédagogie
- Une séance senior extrait du livre de Eric Caballero
- Une étude tactique sur le Milan AC

## TRAVAIL PHYSIQUE AU RÉAL SPORT CLUB



### 2e Division Nationale portugaise

Par PEDRO SARAIVA

Pedro est entraîneur du club Real Sport Queluz-Concelho de Sintra, il possède un Master sportif de l'université de Madrid et un Master de préparateur physique.

### TÂCHES D'ENTRAÎNEMENT

Élaboration de quatre exercices d'entraînement

#### Tâche 1 RÉSISTANCE GÉNÉRALE

Moment de la Saison : période de compétition

##### Objectifs de la Tâche

Partie Préparatoire (échauffement) ; activation générale ; création d'une base appropriée pour les situations postérieures à travailler pendant la séance , plus spécifiques et de plus grande intensité ;

Structure Conditionnelle - » Manières énergétiques associés prédominants :

Aérobique et Anaérobie Lactique (à la fin de l'échauffement) ;

Structure Coordinative – " Apparaissent des éléments coordinatifs propres au football bien que le travail de technique individuelle soit simple (course, différents types de déplacements, actions propres de jeu) ;

##### Composantes structurelles/Paramètres de Travail

Méthode - » Intervalles (formes fractionnées)

Volume - » ± 20 min [6 ' activité + 6 ' étirements + 8 ' activité] ;

Intensité - » moyenne-basse dans les 6 premières min. et moyennes -hautes en partie finale de l'échauffement) [80% de la FC max ± 5 - > (140 - 160 ppm)]

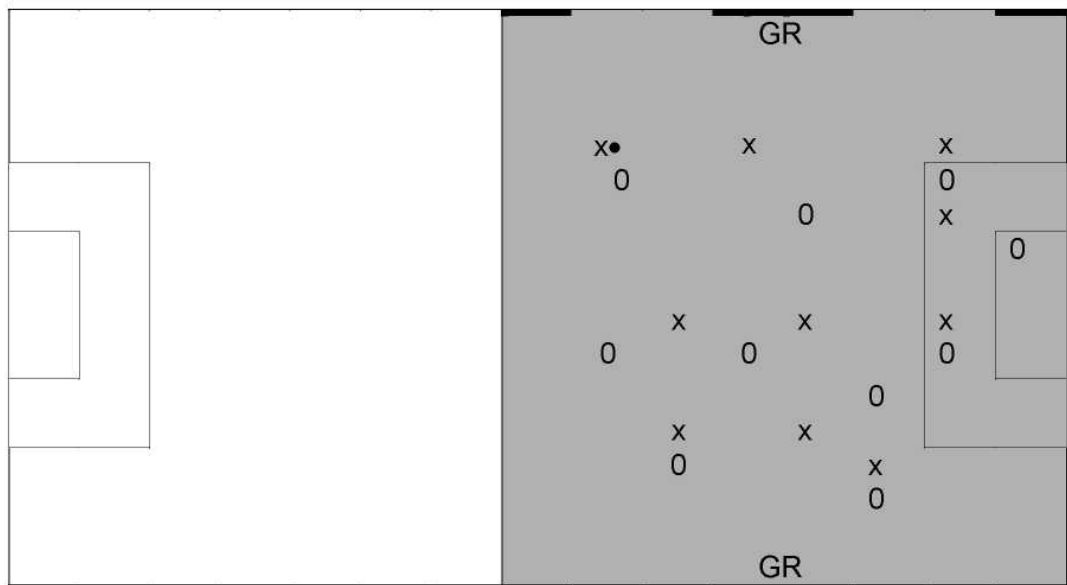
Pauses de Récupération - » 6 ' de récupération active (des étirements, marche,...)

## Développement de la Tâche

- (10x10) + 1 Jk offensif + 2 Gardiens. moitié de terrain réglementaire - Jeu avec les mains ;
- Le Gardien. et le Joker offensif jouent avec l'équipe en possession de la balle ;
- 1 but est obtenu après la réalisation de 10 passes consécutives d'une équipe, sans interception active de l'équipe adverse ou après conclusion de la tête ;
- Défense passive, c'est-à-dire, les récupérations de balle pourront seulement se vérifier par interceptions de passes mal exécutées ;
- **Pour valoriser l'attaque, l'équipe qui marque le but continue de garder la possession de balle.**
- **Il n'est pas permis de faire plus de 3 pas avec la balle dans la main.**

## Représentation graphique de la Tâche

0 - » Équipe A, X - » équipe B, GR. - Gardien de but, Joker offensif



## Variantes de la Tâche

- » les passes pourront être exécutées de la main pour le pied (sans toucher le sol) ;
- » les buts seulement seront considérés valables si la balle passe par les trois couloirs de jeu ;
- » les buts obtenus seront seulement considérés valables si les équipes en totalité sont « montées » au delà de la ligne de milieu de terrain ;
- » Il est obligatoire de passer et de recevoir dans le mouvement ;
- » il n'est pas permis de passer en arrière ;
- » marquage 1x1.

remarque : les variantes/conditionnalités devront être sélectionnées en fonction du niveau de pratique des équipes, de l'espace et du temps disponible pour la réalisation de l'exercice et des aspects que l'entraîneur considère devoir être exploités à travers la réalisation de cet exercice.

## Tâche 2 RÉSISTANCE DIRIGÉE

**Moment de la Saison : période de compétition.**

**Objectifs de la Tâche :**

Structure Conditionnelle - » Manières énergétiques prédominants associés aux différents types de résistance que le jeu permet.

Structure Coordinative - " Apparaissent des éléments coordinatifs propres et spécifiques au football, le travail de technique individuelle de peu de complexité (course courte, différents types de disloquements, actions propres de jeu, aides, démarquage, passes en 1, 2 touches) ;

**structure cognitive - » Prise de décisions spécifique mais simple.**

**Composantes structurelles/Paramètres de travail**

**Méthode - Méthode Intervallales Extensif Court (réaliser des séquences de jeu de 4min.) ;**

**Volume total - ±16' ;**

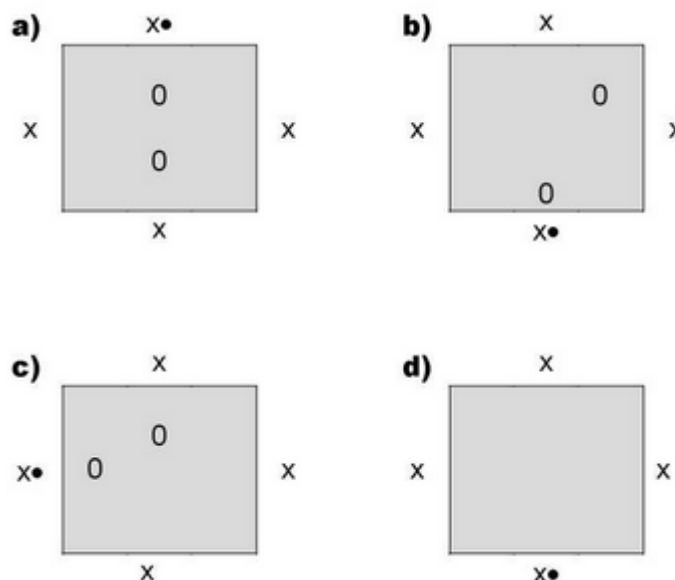
**Intensité - [85 - 100] pour cent, conformément au rôle que les joueurs ont (défenseurs/attaquants) ; L'Intensité de jeu dans les tâches d'entraînement à ce niveau, devra être toujours haute, maximale ;**

**Densité – 1=0,5 (Pour 4 ' d'effort les joueurs récupèrent 2 ' ) ;**

**Fréquence - nombre total de répétitions 3**

**Récupération active (des étirements, de la course douce, marche,...)**

**Représentation graphique de la Tâche**



## Développement de la Tâche

- » les joueurs s'organisent par paires », dans 4 groupes. Trois groupes de 6 joueurs et un groupe de 4 joueurs. Dans), b) et c) se réalise une « 4x2 » à 2 touches, dans un carré de 7 mètres de côté. Quand un élément de toute paire exécute mal, avec la conséquence perte de la

possession de balle, ladite paire abandonne rapidement le carré où elle était et « sort en pression » dans le carré qui alors sera « exempté » (dans le graphique le carré D) .

- » La dimension du carré varie entre 6 et 8 mètres de côté, en fonction du niveau de pratique et de l'objectif défini.

- » Tâche avec une composante technico-coordinative importante, fondamentalement moyennant des passes et de la réception guidée, en ayant aussi une composante tactico-cognitive significative, en faisant appel à des aspects importants du jeu tels comme le pressing et les processus de Transition Attaque-défense et Défense - attaque. Dans des termes psychologico-émotifs, il augmente la difficulté/défi aux joueurs, oblige à une plus grande concentration et attention et stimule l'amélioration des processus de communication entre eux.

### **Variantes de la Tâche**

- » **varier le nombre de touches permises, en fonction du niveau de pratique présenté et des objectifs de la session ;**

- » **Placer « des jokers » de défense ou offensifs ; - » ne pas permettre qu'un joueur repasse au joueur qui l' a servi.**

### **Tâche 3 RÉSISTANCE SPÉCIFIQUE**

**Période de la Saison : période de compétition**

**Objectifs de la Tâche : Technico-tactique:**

**Dans l'attaque : maintien de la possession de balle ; construction de situations de conclusion, individuellement et collectivement ; améliorer la mobilité dans le jeu d'attaque ; améliorer la précision et l'alternance de passes courtes et longues ; améliorer les réceptions guidées, démarquage d'aide et de rupture et les mouvements de démarquage ; améliorer les changements de course et la communication entre les joueurs dans l'attaque.**

Dans la défense : améliorer la qualité de la possession de balle, particulièrement sous pression ; améliorer l'orientation et la récupération, améliorer les processus de pression et le marquage à l'adversaire.

Structure Conditionnelle - > Résistance Spécifique (mêlée Aérobie/Anaérobie) individuellement et collectivement ; travail guidé pour dépasser les exigences inhérentes au jeu réel (paramètres augmentés outre les valeurs réelles) ; FC entre 180-200 p/m pendant la phase d'effort et pendant la phase de récupération active, entre 100-130 p/m ;

Structure Coordinative - » Spécifique et complexe ; Apparaissent des éléments coordinatifs propres au football, avec la combinaison d'éléments distincts de technique individuelle ;

Structure plus cognitive - » Spécifique et complexe, en développant le nombre de prises de décision associées au déroulement du jeu ;

Psychologiques - » sécurité dans la possession de balle (auto-contrôle) ; vision périphérique pour les attaquants. Pression des défenseurs sur les attaquants. Précision dans la passe et la réception.

Commun à tous : Collectivisme et solidarité dans les actions spécifiques ; capacité de surpassement.



## Composantes structurelles/Paramètres de travail

Méthode - Méthode Interval Extensif Long (réaliser trois répétitions avec une durée de 7 min.) ;

Volume total -  $\pm 30$  min ;

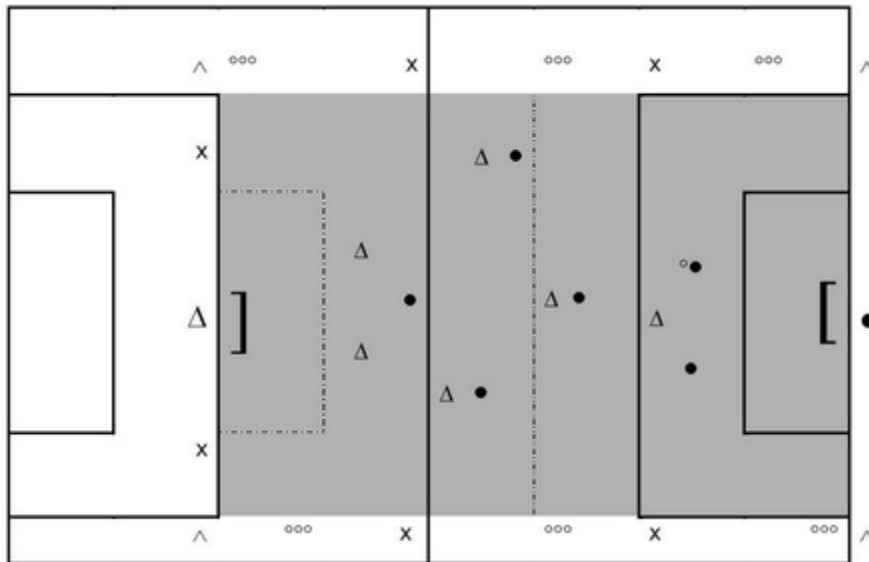
Intensité - [90 - 100] pour cent ; L'intensité de jeu dans des tâches d'entraînement à ce niveau devra être toujours haute, maximale .

Densité -  $1=0.5$  (7 ' d'effort = récupération 3,5 '\* ) ; Fréquence - le nombre total de répétitions pour que les paramètres mentionnés soit de 6 Répétitions.

\* Récupération active (des étirements, de la course douce, marche,...)

Représentation graphique de la Tâche

Triangles : Equipe A , rond noir équipe B, X équipe des aides , rond blanc : ballons



### Développement de la Tâche

- > Se joue un [GR. + (6x6) + 6 aides + GR.] , dans un terrain de (70x40 m) ;
- >> La balle et les joueurs jamais ne peuvent être arrêtés ;
- >> Il s'agit d'un jeu de Conclusion au but;
- >> La conclusion avec but des joueurs de champ = 2 points ;
- >> La conclusion avec but des joueurs de champ après centre des aides = 3 points ;
- >> Les joueurs s'organisent conformément à leurs postes spécifiques respectifs ;
- >> Les aides jouent en une ou deux touches ;

### Variantes de la Tâche

- >> Il est obligatoire de passer et de recevoir en mouvement;
- >> marquage 1x1 ;
- >> le but seulement est considéré valable si la balle passe par les deux coureurs latéraux ;

- » le but est seulement considéré valable si l'équipe est « montée », au delà de la ligne de milieu de terrain

#### **Tâche 4 RÉSISTANCE COMPETITIVE**

**Moment de la saison : période compétitive**

**Objectifs de la Tâche**

**Technico-tactique - Amélioration du jeu en compétition :**

**Concernant l'attaque : maintien de la possession de balle ; construction de situations de conclusion, individuellement et collectivement ; améliorer la mobilité dans le jeu d'attaque ; améliorer la précision et l'alternance de passes courtes et longues ; améliorer les réceptions guidées, démarquage d'aide et de rupture et les mouvements de démarquage ; améliorer les changements de course et la communication entre les joueurs dans l'attaque.**

Concernant la défense : améliorer la qualité de la possession de balle, particulièrement sous pression ; améliorer l'orientation et la récupération défensive et améliorer les processus de pression et le marquage sur l'adversaire.

Structure Conditionnelle - Résistance Spécifique (mêlée Aérobie/Anaérobie) individuellement et collectivement ; travail guidé pour dépasser les exigences inhérentes au jeu réel (paramètres augmentés outre les valeurs réelles) ; FC entre 180-200 p/m pendant la phase d'effort et pendant la phase de récupération active, entre 100-130 p/m ;

Structure Coordinative - » Spécifique et complexe ; Apparaissent des éléments coordinatifs propres au football, avec la combinaison d'éléments distincts de technique individuelle ;

**Structure cognitive - » Spécifique et complexe, en développant le nombre de prises de décision associées au déroulement du jeu ;**

**Psychologiques - » sécurité dans la possession de balle (auto-contrôle) ; vision périphérique pour les attaquants. Pression des défenseurs sur les attaquants. Précision dans la passe et la réception.**

**Commun à tous : collectivisme et solidarité dans les actions spécifiques. Spécifiques : capacité de sacrifice et surpassement.**

**Composantes structurelles/Paramètres de travail**

**Méthode - continue changeante (2 périodes de 15 min.) ;**

**Volume total - ± 30 ' ;**

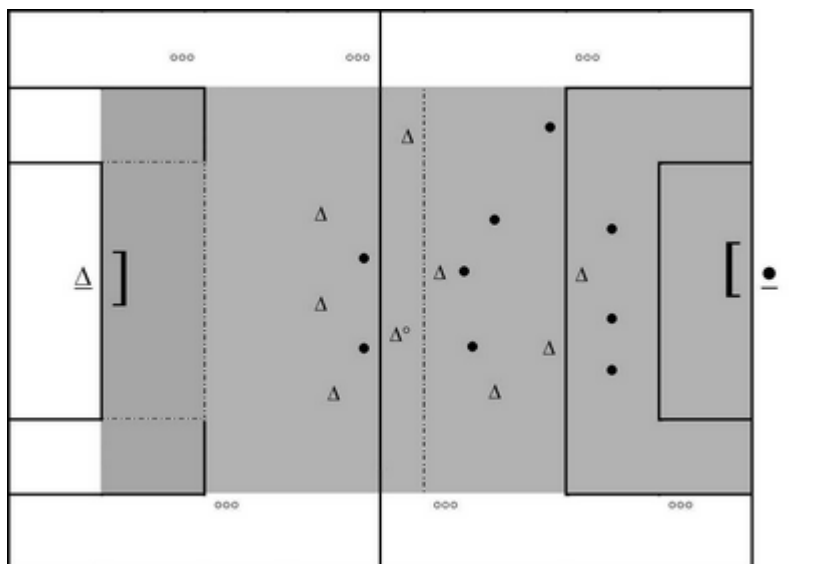
Intensité - [80 - 100] pour cent ; L'intensité de jeu dans des tâches d'entraînement à ce niveau devra être toujours haute, maximale ou même dépassera les exigences habituelles ;

Densité – 1=0 (2.3 'de pause pour changements de camp et autres ajustements) ; Fréquence - le nombre total de répétitions pour que les paramètres mentionnés soit de 2 Répétition.

**Récupération active (des étirements, de la course douce, marche,...)**

**Représentation graphique de la Tâche**





### Développement de la Tâche

- » Se joue un [GR. + (9x9) + GR.], avec des buts réglementaires, dans un terrain de (90x45m)

Réduire l'espace de jeu conditionnera le temps disponible pour exécuter l'action et obligera les joueurs à penser et à exécuter plus rapidement ;

- » **La balle ne pourra pas être arrêtée ;**
- » **Il s'agit d'un jeu réel ;**
- » **Les équipes exécutent librement ;**
- » **Les joueurs s'organisent conformément à leurs postes spécifiques habituels ;**

### Variantes de la Tâche

- » **à partir d'une certaine ligne, nous limitons à 3 le nombre de touches ;**
- » limiter le temps disponible pour finir ou pour récupérer la balle (10", par exemple) ;
- » créer des situations de supériorité/infériorité numérique (9x11, par exemple) ;
- » **il n'est pas permis jouer en arrière ;**
- » reproduire des situations limites de concurrence. Dans les dernières minutes de jeu avec score favorable ou défavorable ;
- » obliger, dans le demi terrain défensif et après récupération de la possession de balle, de placer la balle dans le couloir de jeu opposé ;
- » **la conclusion avec but de la tête = 2 point ;**



**Sportisoft**

[www.sportisoft.com](http://www.sportisoft.com)

## Proposition d'entraînement pour la période hivernale

Roberto Sassi

Roberto Sassi est préparateur physique . Il a travaillé entre autre dans quelques uns des plus grands clubs italiens ainsi qu'à Chelsea .

1°)

20 minutes Course lente + Mobilité articulaire et stretching dynamique

10 minutes Longueurs 25-50-75-100 metres

25 minutes 8 x 100 metres avec récupération de 60 secondes dégressif de 10 secondes par courses.

Répétitions 4 series avec récupération de 3 min entre chaque série

2°)

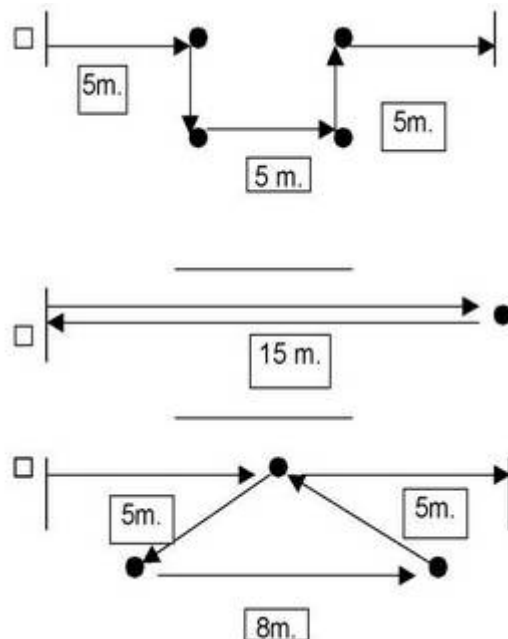
20 minutes Course lente + Mobilité articulaire et stretching dynamique

10 minutes Longueurs 25-50-75-100 metres

25 minutes Changement de direction :

Effectuer 4 fois les 4 changements de direction en 60 secondes pour chaque parcours

Faire 5 répétitions 3 minuti de récupération



3°)

20 minutes Course lente + Mobilité articulaire et stretching dynamique

10 minutes Longueurs 25-50-75-100 metres

30 minutes : 5 x 4 minutes à 90% de la vitesse maximale aérobie Récupération . 2min.30sec.

4°)

20 minutes Course lente + Mobilité articulaire et stretching dynamique

10 minutes Longueurs 25-50-75-100 metres

20 minutes : 3 Serie de 5 répétitions 20 + 20 metres. Récupération 40 sec. / 4min.

## 2 exemples d'échauffement d'avant match de Louis Aragones (sélectionneur de l'équipe d'Espagne)

Travail avec le préparateur de la selection le Prof. D. Jesús Paredes

- 1) Exercices de mobilité articulaire en mouvement sur 25 m aller et retour 3'
- 2) Stretching



- 3) Courses lente sur 30 metres: 2'  
4 répétitions course rectiligne  
2 répétitions avec changement de direction sur ordre du préparateur physique
- 4) Transmission libre du ballon et transmission par deux en mouvement : 3'+2'
- 5) 5 vs 5 avec 2 "touches" sur un terrain de 20m x 40 m (preparer 2 camps conjoints pour faciliter l'exercice en 2 mouvements differents sur 2 camps differents. 6'30"  
(3'30" sut terrain 1 et 3' sur terrain 2)



- 6) Exercices de rapidité sur 5 m et sur 10 mètres 2'30"

Total de l'échauffement : 20'

Travail avec le préparateur de la selection le Prof. D. Jesús Paredes

- 1) 6 répétitions avec démarrage variés des 10 premiers mètres suivis par 2 changements de direction de 8m chacune.
- 2) 2 répétitions avec départ sur 10m suivi de pas latéraux (premiers 8m à gauche puis 8 m à droite)
- 3) 2 répétitions avec démarrage sur 10m , suivi d'accélération rapide gauche/droite à reculons)



Les retours vers le point de départ se font en course lente  
Durée 3'30''

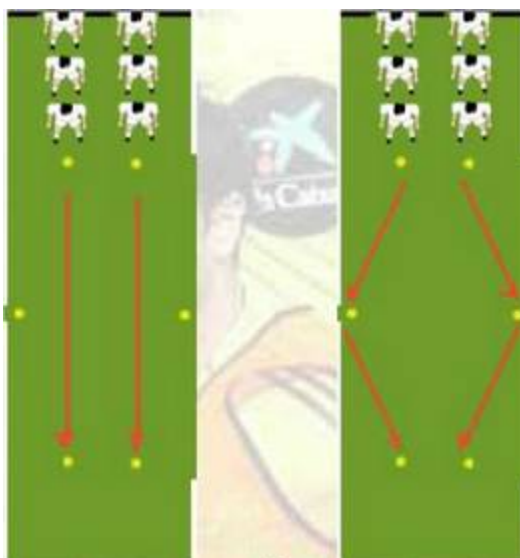
4) Stretching libre par 2 2'

5) Travail de vitesse avec et sans changement de direction , avec période de décélération en fin d'exercice. 8'

- 6 répétitions sur 16m en 2 modalités ( le retour au point de départ se fait en course lente ):

Modalité 1 (figure a) 1°, 2°, 5° et 6° course en sprint et deceleration rectiligne

Modalité 2 (figure b) 3° et 4° course en sprint avec changement de direction la première fois à droite et la seconde à gauche .



6) Stretching libre 3'

7) transmission du ballon deux par deux 2'

8) Exercices de rapidité sur 8m (un plot tous les 1m de distance) suivi d'une accélération sur 5m . durée 3'

9) Transmission du ballon librement par deux durée 3'

Total de l'échauffement 25'

# ANALYSE TACTIQUE : L'AZ ALKMAAR de LOUIS VAN GAAL

Par Joca Mariano

## Équipe Type :



(Fig.1)

## Organisation collective en défense

C'est une équipe qui défend de manière compacte (Fig.2), en faisant pression si possible dans des zones hautes du terrain où elle sait ressortir collectivement avec une grande aptitude dans les duels et beaucoup d'agressivité pour récupérer la balle.

Le travail de défense est exercé dès le début par les 2 attaquants de pointes, qui à travers une bonne occupation des espaces et grâce à leur disponibilité pour travailler défensivement, permettent rarement que l'équipe adverse réussisse à sortir et à jouer à partir de sa ligne de défense quand le gardien adverse est en possession de la balle. En enlevant l'option de l'adversaire à pouvoir sortir balle au pied et en l'obligeant à jouer de façon directe, Alkmaar récupère facilement la possession de la balle, vu que dans sa zone centrale agissent deux excellents défenseurs centraux, très forts dans le 1x1, rapides et avec un très bon jeu de tête.



(Fig.2)

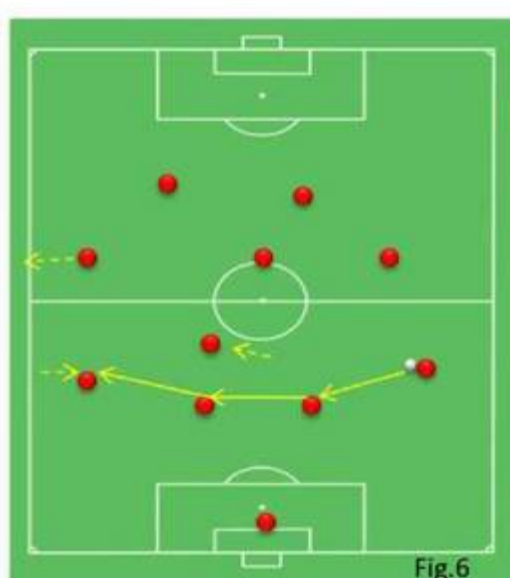
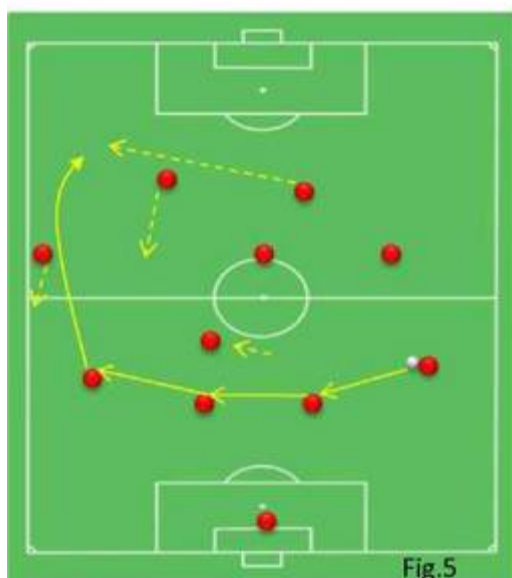
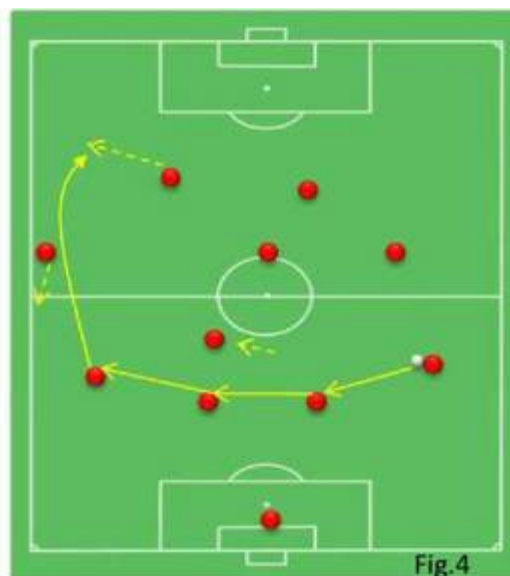
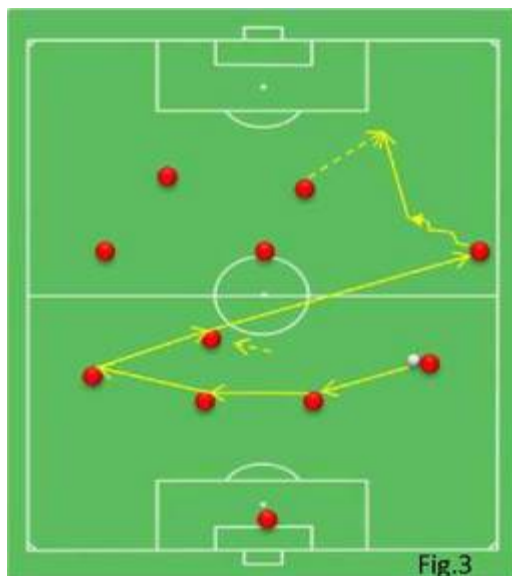
## Transition Defense-Attaque

Van Gaal n'utilise que très rarement des transitions rapides, à moins que l'adversaire soit très désorganisé et déséquilibré dans son secteur de défensif. Il cherche presque toujours à

enlever rapidement la balle de la zone de pression en la plaçant en sécurité pour initier l'attaque placée soutenue par une grande organisation dans les mouvements offensifs. Fréquemment le gardien de but est appelé à jouer avec les pieds pour que le maintien de la possession de la balle soit assurée.

### Organisation Offensive Collective

La possession de la balle est un aspect fondamental dans cette équipe, car s'est une équipe qui aime dominer et contrôler le jeu, qui jamais ne se fatigue de faire circuler le ballon, qui ne se précipite que rarement dans un jeu précipité et désordonné, et qui n'hésite pas à faire circuler la balle dans sa ligne défensive.



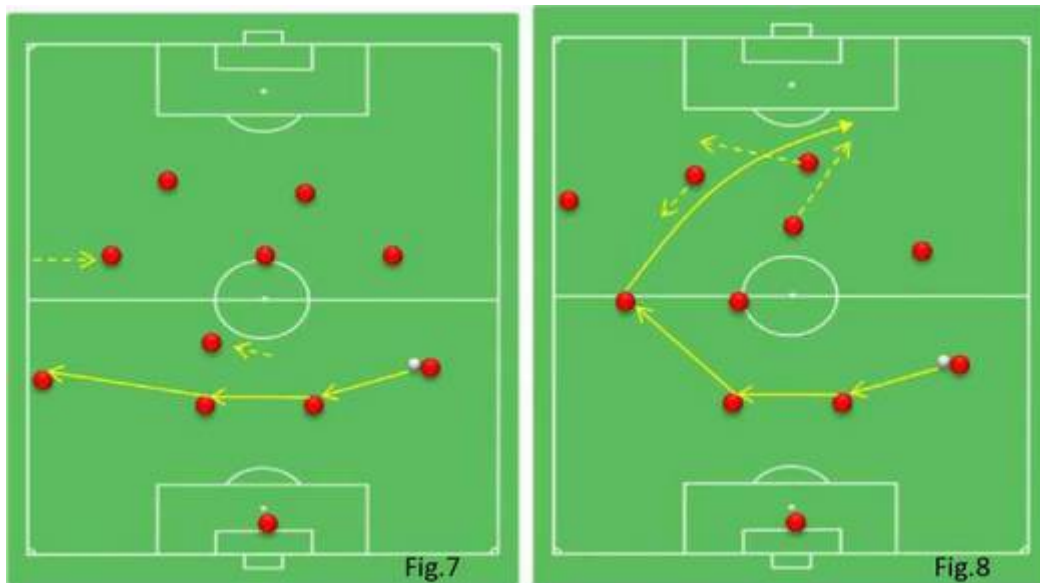
Elle utilise toute la largeur du terrain de jeu pour fréquemment varier le centre de jeu et solliciter les milieux, en les stimulant à de fréquentes actions de 1x1 dans le dernier tiers du terrain ou à des combinaisons avec les deux pointes qui sont la référence principale de toute l'attaque (Fig.3 et 5).



Le joueur référence pour initier la construction de jeu est le n.° 20 (de Zeeuw), qui est celui sur lequel s'organise le plus souvent le jeu de l'équipe. Les défenseurs latéraux ont un rôle très actif dans le jeu, non seulement par leur utilisation des couloirs, principalement si l'équipe adverse joue avec deux attaquants où fréquemment ils viennent à donner couverture à leur défense centrale, mais aussi par les passes longues qu'ils exécutent pour leurs attaquants de pointes (Fig.4).

Un autre aspect intéressant de cette équipe c'est le positionnement intérieur/extérieur et extérieur/intérieur des joueurs qui jouent dans les couloirs latéraux (Fig.6 et 7).

### Circulations tactiques les plus fréquentes



### Transition Attaque-Defense

Normalement c'est une équipe qui réagit fortement à la perte du ballon, en cherchant rapidement à raccourcir les espaces et faire pression en bloc dans la zone où est perdue la balle.

### Louis van Gaal : "Ma philosophie reste la même"

Il est l'un des entraîneurs les plus titrés de sa génération. L'homme qui a remporté deux Coupes d'Europe, dont une Ligue des champions de l'UEFA, aux commandes de la génération la plus talentueuse de l'Ajax Amsterdam depuis l'époque Cruyff au début des années 70. Il a accompagné les Patrick Kluivert, les frères De Boer, Clarence Seedorf, Edgar Davids, Nwankwo Kanu, Edwin van der Saar, Marc Overmars et Jari Litmanen dans leur éclosion. Double champion avec le FC Barcelone en 1998 et 1999 pour sa première expérience à l'étranger, Van Gaal l'exigeant s'est construit en dix ans une réputation qui en fait encore une référence sur le Vieux continent.

Après un nouveau passage à l'Ajax dans le costume de directeur sportif, le Néerlandais est depuis l'été 2005 à Alkmaar, le club où il a terminé sa carrière de joueur et débuté celle d'entraîneur, comme assistant. En deux saisons, il a déjà réussi à ramener l'AZ sur le premier plan de la scène nationale. En attendant mieux. Car à 56 ans, Van Gaal reste ambitieux..



Difficile en premier lieu de ne pas revenir sur l'actualité. Vous êtes-vous vraiment porté candidat pour le poste de sélectionneur de l'équipe d'Angleterre ?

Ce sont les médias néerlandais qui ont soulevé la question. Ils ont fait toute une histoire de pas grand-chose. Il se trouve en fait que j'ai un contrat jusqu'en 2010 avec AZ, mais je dispose d'une clause qui me permet de partir avant uniquement pour entraîner une équipe nationale. J'ai dressé une liste de cinq pays pour le club qui ne voulait pas voir plein de fédérations frapper à la porte. Il y avait l'Angleterre dans cette liste et comme le poste était alors libre, les médias en ont fait une affaire. Moi je suis heureux ici, il y a une fantastique alchimie avec le président, les joueurs et le staff. La culture de ce club en général me convient.

Donc entraîner à nouveau une équipe nationale n'est pas un objectif ?

Je le dis, mon ambition aujourd'hui, c'est de disputer une grande compétition internationale avec une sélection, et de la remporter. J'ai tout gagné pratiquement en club. Vivre un Euro ou une Coupe du Monde à la tête d'une équipe nationale, c'est ce qui me manque jusque-là. Maintenant, AZ souhaite absolument me garder, et moi j'ai toujours terminé mes contrats, par loyauté. Le président veut construire sur du long terme avec moi, il aimerait bien me garder jusqu'à 65 ans. Mais je ne veux pas entraîner une sélection à cet âge là. Et encore moins plus tard.

Vous n'avez pas digéré votre échec aux commandes des *Oranjes* ?

Je suis un homme du présent et du futur, pas du passé. Je n'ai pas eu la chance de participer à une compétition majeure avec les Pays-Bas, c'est dommage. Mais j'ai démissionné car mes méthodes de préparation n'étaient pas acceptées par tous les joueurs. Je suis comme je suis, avec mon fonctionnement. Je ne vais pas et ne veux pas changer.

Peut-on vraiment parler d'un "système van Gaal" comme on l'a souvent entendu ?

C'est une philosophie, pas un système. Lui, il dépend des joueurs. J'ai joué en 4-3-3 avec l'Ajax, en 2-3-2-3 avec Barcelone et avec l'AZ je peux utiliser le 4-4-2. Je suis flexible. La philosophie, elle, reste la même.

Cette philosophie justement peut-elle s'appliquer partout, et quelle est-elle exactement ?

Je ne crois pas qu'elle ne soit pas adaptable à tous les contextes. C'est une question d'état d'esprit, l'approche des joueurs vis-à-vis du coach et vice-versa. L'entraîneur est la référence de l'équipe mais le relationnel doit être ouvert. De même que l'esprit de chaque joueur. Tout le monde doit faire la même chose, suivre la même direction pour se conformer avec l'objectif à atteindre. La préparation tactique du placement est essentielle, à savoir l'occupation sur le terrain de chaque joueur. D'où la nécessité d'une

approche de compréhension mutuelle car cela demande une discipline mentale irréprochable. Ce jeu se joue à 22, en face tu as 11 gars qui jouent en équipe, tu dois savoir qui tu dois battre et le faire avec tes coéquipiers, être disponible pour eux.

Quel était le projet à votre retour à AZ et où en est-il aujourd'hui ?

Quand je suis arrivé, il y avait encore un vieux stade de 8 000 places qui n'était presque jamais plein. Depuis, on évolue dans une enceinte neuve qui peut accueillir plus de 20 000 personnes, et la saison passée nous avons affiché complet à chaque match.

C'est déjà une étape importante. Le but est de faire de AZ un grand club national et reconnu en Europe, en plus des trois gros habitués chez nous, l'Ajax, le PSV et Feyenoord. Le président veut faire les choses par étapes, pour que ça touche tous les domaines et pas seulement les résultats sportifs. Mais déjà, le fait que nous étions devant les trois grands au classement de l'UEFA - après notre bon parcours la saison passée - est essentiel dans cette progression.



Perdre le titre au dernier moment comme la saison passée, n'est-ce pas un frein ? Il est d'autant plus dur de repartir, non ?

C'est toujours une grande désillusion de laisser filer un titre de champion à la dernière journée. Un sacre, c'est ce qui manque au club désormais dans son ascension sportive. C'est la prochaine étape pour signifier quelque chose aux Pays-Bas. Malgré nos 16 millions d'euros de budget, comparé à l'Ajax (65) et le PSV (60) on fait deux saisons dans le top 3 et une finale de Coupe, perdue aux tirs au but. Le président a beaucoup d'argent mais il ne veut pas aveuglément augmenter le budget. L'argent ne fait pas tout. Les salaires sont encore deux à trois fois plus gros à l'Ajax, au PSV ou au Feyenoord, mais le fossé se réduit au fur et à mesure.

N'est-ce pas quand même frustrant de voir les joueurs les plus cotés rejoindre les trois grands ?

Développer des joueurs, les faire progresser, c'est une satisfaction donc non je ne suis pas frustré. Nous avons d'autres arguments pour séduire, comme la qualité du football que l'on propose. C'est un jeu d'attaque et un produit d'appel pour nous. Quand j'ai gagné le titre avec l'Ajax la première fois, nous avions un petit budget. On peut faire la même chose ici. Si je n'y croyais pas, je ne serais pas venu.

Gardez-vous des regrets de vos deux périodes barcelonaises ? Referiez-vous la même chose aujourd'hui ?

Il faut toujours replacer les choses dans leur contexte. Je ne regrette aucune de mes décisions car ma philosophie d'aujourd'hui n'est pas différente. Je ne veux pas jouer de rôle. Comme je vous l'ai déjà dit, je veux être moi-même.

Je ne vais pas changer mon caractère. Même si c'est une vie difficile, je suis heureux d'être coach. Et puis j'ai quand même gagné deux titres, une Coupe du Roi et une Supercoupe. Il n'y a pas beaucoup d'entraîneurs qui peuvent en dire autant. Sous Nunez, le club ne dépensait pas autant en transferts, on n'achetait pas des joueurs à prix d'or.

## **Quel regard portez-vous sur Frank Rijkaard, aujourd'hui critiqué après avoir ramené le club au sommet européen ?**

L'histoire se répète avec lui. C'est un homme gentil, disponible, mais tous les coaches au Barça traversent des périodes difficiles, il faut les vivre.

## **Justement, gagner aussi vite que vous l'avez fait avec l'Ajax pour vos débuts d'entraîneur, n'est-ce pas pernicieux tant la barre est placée très haute rapidement ?**

Quand tu as du succès aussi tôt, bien sûr que les attentes sont beaucoup plus grandes. Et tu ne peux pas les remplir, donc tu es critiqué. Parfois sans que les raisons soient justes. Mais c'est comme ça, je l'accepte car je le sais. Depuis mon arrivée à AZ, on a fait 2èmes et 3èmes du championnat. Les attentes sont donc devenues plus importantes, d'autant que le club a fait des dépenses. Et au final, les résultats sont pour l'instant moins bons.



## **Qu'est-ce qui explique cette saison poussive jusque-là ?**

On a vendu deux joueurs, Arveladze et Koeevermans, qui pesaient 55 buts à eux deux la saison passée. Ils n'ont pas été remplacés et il nous manque donc une machine à marquer. On joue bien mais le ballon ne va pas au fond.

## **Quel est votre meilleur souvenir d'entraîneur ?**

C'est le premier titre de champion avec l'Ajax en 1994. Cette année-là, ma femme est décédée. Elle est morte en janvier, nous avons été sacrés en mai. Emotionnellement ce fut très fort.

## **La perte d'un être aussi proche, ça a changé votre vision du métier ?**

Non, car je n'ai jamais été du genre à changer mes humeurs en fonction des résultats de mon équipe. Je n'ai jamais exagéré, mais au contraire toujours essayé de relativiser.

## **Vous avez connu depuis vos débuts un nombre impressionnant de grands joueurs. Quel est celui qui vous a le plus marqué ?**

Je ne veux pas ressortir un nom. Un joueur n'est rien, l'équipe est tout. Vous savez, j'attache plus d'importance à la personnalité d'un joueur qu'à ses qualités sur le terrain, notamment sa faculté à tout donner. Il y a des gars ultra-talentueux mais qui n'ont pas une mentalité, un caractère qui vont convenir à ma conception. Litmanen par exemple était un joueur différent au Barça qu'à l'Ajax. Il faut s'adapter à une nouvelle culture quand on débarque dans un nouveau club, et ce ne sont pas tous les joueurs qui peuvent faire ça.

## **Enfin, quel est votre souvenir le plus marquant de l'année 2007 ? Et quel est votre vœu premier pour 2008 ?**

Le souvenir c'est ce match contre l'Excelsior Rotterdam lors de l'ultime journée, quand on perd le titre. Pour 2008, je souhaite une qualification en Ligue des champions.

EXERCICES POUR GARDIEN DE BUT  
Eric Gelard (Entraîneur des gardiens du Clermont Foot)



face a face passe au pied



face a face prise de balle mi hauteur



1 saut de haie de face et 1 saut de haie cote et plongeons



3 sauts de haie de face et frappe



3 sauts de haie de cotes latéral et plongeons



3 slaloms entre 3 piquets et frappe



## ARBITRES, EDUCATEURS, IL FAUT "COOPÉRER INTELLIGEMENT



André CHARLET est un éducateur passionné qui a tout connu dans sa carrière.

En passant entre autres, par Armentières, où il entraînant l'équipe 1ère, alors en CFA, il donne maintenant de son temps libre au District Artois, proche de la Faculté des sports de Liévin où il enseigne la semaine à des étudiants qui visent un diplôme d'entraîneur

Il est aussi l'auteur d'un Cd rom sur la préparation physique et a plusieurs fois contribué au magazine.

Cet interview a été réalisé par l'UNAF ( arbitres du district des Flandres).

M. CHARLET, dans votre carrière d'éducateur, vous avez eu la chance d'entraîner de la- catégorie "débutants" à "seniors". Aujourd'hui, vous apportez toute votre expérience au District Artois. Quel regard portez-vous sur l'évolution des mentalités qui engendrent fréquemment des actes d'incivilités sur ou hors du terrain ?

Je suis un passionné (le terme est faible) de football pour sa qualité première à mes yeux, son aspect collectif et la possibilité de faire des choses bien ENSEMBLE, de gagner ENSEMBLE. Vous imaginez bien que les actes dont vous parlez me désolent au plus haut point, m'attristent et parfois me courroucent. Il s'agit, dit-on, d'un phénomène de société et de révolution des mentalités. L'homme d'aujourd'hui serait donc méchant, violent, agressif, ... Il se plairait à réaliser des actes d'incivilités plutôt que des gentillesse.. Il est permis d'en douter...

Je citerai ici une phrase de Gaston Berger que j'essaie d'appliquer le plus souvent possible pour moi-même : *\*.- L'avenir n'est pas seulement ce qui peut arriver ou ce qui a le plus de chances de se produire, c' est aussi dans une proportion qui ne cesse de croître, ce que nous aurons voulu qu'il fût. -*

Ce n'est pas une solution de dire c'est la faute à celui-ci ou à celui-là, c'est la révolution des mœurs, on n'y peut rien, il faut subir.... NOUS sommes acteurs de cette société, nous avons notre rôle : chacun d'entre nous à un rôle à y jouer, chacun doit en prendre conscience et chacun doit faire face a sa responsabilité...

Justement, ce rôle , chez l'éducateur , comment doit il le jouer pour prévenir certains phénomènes ?

Je revendique avec force le titre d'éducateur ; J'ai créé un diplôme à l'Université qui forme des éducateurs et je répète tous les jours aux jeunes en formation le sens profond de ce titre. L'éducateur doit prendre conscience qu'il a un rôle fondamental à jouer dans la prévention de ces événements.

En ce qui concerne les phénomènes observés hors du terrain, notre responsabilité est infime mais nos attitudes peuvent jouer un rôle déterminant... tout au moins pour atténuer, voire corriger quelques conduites. Il n'est pas question de nous rendre responsables de tout, on nous attribue déjà de grandes responsabilités par ailleurs mais il faut que nous prenions conscience de l'exemplarité de nos comportements

Notre rôle est, à mon sens, plus conséquent dans tes actes constatés sur tes terrains. J'ai la faiblesse de croire que le joueur qui entre sur le terrain en début de match dans la seule et unique intention de blesser ou d'agresser un adversaire n'existe pas.

Il peut arriver cependant qu'au fil de la rencontre, en fonction du déroutement de la partie et des différents événements survenus, l'un ou l'autre accède à un état d'énervement tel que des débordements puissent se produire. Nous avons là une grande part de responsabilité dans la gestion de ces problèmes.

L'éducateur doit prendre de la hauteur. Autant, je peux excuser le joueur qui s'énerve dans le feu de l'action, autant je suis persuadé que l'éducateur digne de ce nom doit être capable non seulement de se maîtriser sur le bord du terrain car il est en dehors de l'action mais en plus de communiquer « calme, sang froid et sérénité » au groupe qu'il manage.

Pour la plupart d'entre nous, nous avons été joueurs avant d'être éducateurs. Si l'on peut comprendre que, dans l'excitation amenée par une partie de football, que l'un ou l'autre compétiteur puisse parfois être conduit à s'énerver, ceci ne doit pas s'excuser dans le cas des personnes qui sont sur le bord du terrain et revendiquent le titre d'éducateur.

Dans toutes les circonstances, l'éducateur doit être maître de lui pour être maître des autres et inviter tout le monde à garder son calme et ramener au calme ceux qui, pour différentes raisons, ont pu être conduits à une certaine excitation... Il n'est pas question de viser le challenge du fair-play avant d'ambitionner le gain du match, la qualification ou la 1ère place du classement ; il est cependant indiqué de le faire dans la plus grande honnêteté et avec le strict respect de l'autre

Quant à l'arbitre, comment voyez-vous sa fonction aujourd'hui dans un contexte qui n'est pas toujours facile pour exprimer sa passion ?

On a donné aux arbitres le moyen de prendre un certain nombre de sanctions symbolisées par des avertissements verbaux, des cartons jaunes ou rouges. Je n'aime pas trop ces solutions - *coup de bâton* -. Je préfère les matches qui se terminent à onze contre onze.



Il nous faut par contre considérer l'arbitre comme un allié et non comme un opposant.

Dans la majorité des cas, le médiateur du jeu exerce, comme nous, sa passion avec la plus grande honnêteté. Il contribue comme nous à l'exercice de notre sport.

Il est mieux pour tout le monde que nous oeuvrions ensemble pour notre plaisir à tous en nous considérant les uns et les autres comme des partenaires, concourant à la réussite de tous.

Etre arbitre n'est pas une fonction facile, être éducateur non plus mais les deux fonctions sont exaltantes pour des passionnés. Je suis persuadé qu'une des solutions positives à l'amélioration des choses passe par la coopération. Il faut que nous soyons tous persuadés qu'il s'agit d'un travail d'équipe. L'éducateur et l'arbitre ne sont pas des ennemis, ne sont pas des opposants, ils ne jouent pas l'un contre l'autre, ne sont pas non plus, plus importants l'un que l'autre. Il faut coopérer intelligemment. Je rêve d'un avant match où tous, dirigeants, capitaines, entraîneurs et arbitres des 2 équipes, se réunissent quelques instants pour se dire : Nous *allons tout faire*

*ensemble pour que ce soit une fête pour tout le monde, quel que soit le vainqueur de la partie, car il y aura un vainqueur... ».* Il faut avant tout savoir s'accepter les uns les autres avec nos qualités et nos défauts, nos bonnes décisions et nos erreurs.

L'arbitre doit être le médiateur du jeu mais ne doit pas se considérer comme le directeur du jeu ; l'arbitre peut se tromper comme l'entraîneur peut se tromper comme le joueur peut se tromper... Mieux vaut bien sûr pour chacun d'entre nous que nous ne nous trompions pas à tous les coups mais que nous acceptions, les uns et les autres, une dose légère d'erreur car l'erreur est humaine. La compétence est d'autant plus reconnue qu'elle admet ses imperfections...

À ce sujet je peux conter une anecdote qui m'est arrivée il y a quelques années lors d'un match de championnat de France amateur (C.F.A.). Au cours de la 1<sup>ère</sup> période, l'arbitre siffle un penalty plus que litigieux contre l'équipe que je dirigeais; la tribune vocifère, je ne peux pas y faire grand chose... Certains des joueurs de mon équipe s'énervent et protestent ; je me lève du banc, leur ordonne de se taire et de se placer, ils obtempèrent ; le penalty est tiré et marqué.

La mi-temps est sifflée sur le score de 1 - 0 en faveur de l'équipe adverse, les joueurs regagnent les vestiaires ; je reste debout près du banc tandis que l'arbitre va passer à côté de moi et regagner son vestiaire ; quand il s'approche, sans rien lui dire mais en le regardant, je fais une moue significative et il me dit alors : \* *Je sais, Monsieur, je me suis trompé...* ».

Nous en sommes restés là, nous nous étions compris. La seconde mi-temps c'est très bien déroulée, nous avons gagné 2- 1 dont un but marqué sur penalty. L'arbitre était bon. il est monté en grade et arbitre aujourd'hui au plus haut niveau... L'indulgence est, elle aussi, une vertu ; si on sait rajouter à l'intelligence, au calme, au sang froid et à la sérénité, il peut être permis, comme cela a toujours été mon cas d'ailleurs, d'être un véritable compétiteur qui joue toujours pour gagner mais pas par n'importe quel moyen...

Le pouvoir des éducateurs sur les joueurs est très étendu, beaucoup plus étendu que certains ne le soupçonnent et d'autant plus étendu qu'ils sont reconnus. Un éducateur compétent est un éducateur écouté. Certes., nous ne pouvons pas tout maîtriser mais nous devons tendre à le faire ; réduire le plus possible la part de hasard ; inviter nos joueurs à faire preuve d'agressivité, de volonté, de détermination mais pas de méchanceté ; l'adversaire n'est pas un ennemi mais un concurrent avec les mêmes aspirations que les nôtres, le gain du match.

Quant aux joueurs, j'ai toujours demandé à ceux que j'ai encadré de tout faire pour gagner les matches mais... en respectant une certaine philosophie...



Quand on est plus fort, on doit gagner le match ; quand on est moins fort, il faut savoir s'incliner, reconnaître ses erreurs, repartir au travail pour les corriger et faire mieux la prochaine fois. Le match le plus important, c'est toujours le prochain qui sera disputé. Et pour cette partie future, ayons comme objectif la victoire et la dignité.

Rien n'est plus remarquable que deux équipes dont tous les membres se saluent chaleureusement à la fin de la partie bien que les uns -soient déçus de la défaite concédée aux autres qui jubilent de la

victoire emportée. N'oublions jamais qu'il est bien agréable d'être important mais qu'il est bien plus important d'être agréable...

Que pensez-vous -du rôle des médias dans cette affaire ?

C'est un sujet délicat car il s'agit d'une affaire commerciale ; les journalistes ont un devoir de rentabilité, ils doivent relater pour vendre et force est de constater que l'on préfère raconter les désastres plutôt que les réussites, cela se vend mieux. Les informations du *vingt heures* font, en moyenne, état de neuf catastrophes pour une seule bonne nouvelle, il en est de même pour notre sport. Mais pourquoi diable ne met-on pas plus en avant les beaux gestes, les belles choses ?

À ce sujet, il me vient encore un exemple significatif du passé. Tout le monde se souvient du geste d'Éric Cantona lançant ses deux pieds vers un spectateur de la tribune lors d'un match en Angleterre. Tout le monde s'en souvient parce que ce geste a été montré des centaines de fois à la télévision. À la même époque environ, la finale de la Coupe du monde aux États-Unis oppose le Brésil à l'Italie ; fin du temps réglementaire : 0 - 0 ; prolongations ; fin des prolongations : 0 - 0 ; tirs aux buts.

Après que les tireurs aient été désignés et avant que ne commence la séance, les deux gardiens de but (Pagliuca pour l'Italie et Taffarel pour le Brésil) traversent le terrain lentement, depuis le rond central jusqu'à la surface de réparation, le bras de chacun sur l'épaule de l'autre comme de vieux amis d'enfances.



Si, à chaque fois que les médias ont montré le geste d'Éric Cantona, ils l'avaient remplacé par cette traversée amicale de Pagliuca et Taffarel, avant l'impitoyable épreuve des tirs au but attribuant le plus prestigieux trophée du football mondial, je crois sincèrement que nous aurions fait progresser l'humanité en général et le football en particulier...

### S'il fallait bâtir l'avenir sur un match, quel serait-il ?

Ce serait sans aucun doute le mot RESPECT. A ce sujet, je lis à l'entrée de beaucoup de stades, sur une pancarte placée en bonne position « **■ Respectez l'arbitre** :: J'adhère à 200 % à cette invitation et j'irai même plus loin et afficherai . « *Respectez-vous tous les uns les autres* » .

Tous les dimanches après-midi des matches qui se jouent à 15 h, je suis la plupart du temps sur un stade. Vers 14 h30, un Monsieur, généralement habillé en noir (quoi que ceci ait changé depuis quelques temps) sort du vestiaire et donne un grand coup de sifflet avant de crier : « **CAPITAINES !** » A cet instant précis, dans la majorité des cas, les capitaines en question sont occupés à s'échauffer et même à diriger l'échauffement de leurs équipiers... Ce n'est pas vraiment les respecter que de les interrompre de cette manière à ce moment-là ; c'est pourtant ce qui se fait presque partout.

Cependant, lorsque je fais cette réflexion aux arbitres en leur disant : « *Vous ne pourriez pas les appeler plus vite...* » . on me répond, à juste titre d'ailleurs : *Mais, Monsieur Charlet, la feuille de match n'est pas faite, le dirigeant qui la remplit n'était pas arrivé...* Je vais alors voir le dirigeant pour lui dire : « *Vous ne pouviez pas faire la feuille de match plus vite...* »\* et celui-ci de répondre « *Il y avait un joueur en retard...* ». Si tout le monde se RESPECTAIT, les joueurs arriveraient à l'heure, l'entraîneur pourrait communiquer son équipe à l'avance, le dirigeant faire la feuille de match

à 14 h/14 h 10 et l'arbitre appeler les capitaines à 14 h 15/20 avant qu'ils ne commencent leur réchauffement. Nous aurions là encore fait un pas en avant.



Vous êtes pessimiste ?

Pas du tout au contraire. Comme je l'ai dit tout à l'heure, je suis responsable d'un diplôme d'éducateur pour lequel nous formons des jeunes au métier d'éducateur de football. J'ai foi en cette jeunesse qui me paraît vouloir travailler dans le bon sens, dans le sens de l'apaisement, dans le sens du respect et de la sincérité.

J'entendais l'autre jour des sociologues dire qu'il y a plus de dérives lorsque l'enjeu est important et que le pire est à venir. Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cet avis.

Pour preuve, il y a bien plus d'enjeu dans un match de championnat national des 15 ans que dans un match de 4<sup>ème</sup> division de District.

Or, les incivilités sont plus prégnantes dans le second cas. Je crois que les choses se passent mieux quand l'encadrement [dirigeants, arbitres, éducateurs} est à la hauteur. Il faut donc continuer à former des personnes responsables. En ce sens, nous sommes sur la bonne voie car nous avons pris conscience de cela et le nombre de personnes désireuses de maîtriser les événements croît.

Nous y arriverons parce que nous nous serons réunis, nous nous serons alliés, nous nous serons compris, nous nous serons respectés. Nous y arriverons parce que nous aurons fait nôtre la phrase de Gaston Berger .

