

ENTRAINEURDEFOOT.COM

MAGAZINE 43



Coups francs

entrainement

livre

séances

EURO 2008 L'ESPAGNE NE FAIT RIEN COMME TOUT LE MONDE....

Michel Brahmi

Article rédigé quelques jours après la finale pour publication dans les cahiers du foot (finalement publié en mars 2009) mais qui reste d'actualité.

Sans prétendre faire à chaud un bilan complet l'euro 2008 , on peut d'ores et déjà tirer quelques éléments sur la façon dont s'est déroulé cet euro , examiner la concordance entre les apparences et les résultats réels .

L'impression générale aura reposée sur l'image d'un football plus offensif que dans les derniers grands rendez vous européens et mondiaux . Au regard des chiffres cela restera une impression alors qu'au regard des organisations de jeu la réalité est plus contrastée.

Un euro plus offensif ? Au regard des buts ...Non

En effet le nombre de buts marqués est de 77 , exactement le même que celui de 2004 , alors que 2000 chiffrait à 88.

Le nombre de but par match suit la même logique (2,48) alors même que la dernière coupe du monde (2006) atteignait (2,52)

Un euro plus offensif ? au regard des organisations de jeu ... Pas sûr.

L'évolution (déjà entamée en 2006) des systèmes de jeu peut être réparti en 2 catégories :

- Les équipes qui jouent avec 2 attaquants mais aussi un bloc défensif de 6 joueurs (4-4-2 avec 2 milieux excentrés et deux milieux récupérateur ou et 4-5-1 avec 2 milieux récupérateurs, 3 milieux offensifs et 1 attaquant) comme la France , L'Italie , la république tchèque etc....
- Les équipes qui ont un bloc équipe divisé en deux avec un seul récupérateur au milieu (bloc de 5 défensif et 5 offensifs) comme l'Espagne , la Russie , la Turquie etc. ...

Ces dernières équipes auxquelles on peut ajouter les pays bas et l'Allemagne avec des organisations légèrement différentes, ont donné , du fait du nombre de joueurs participant à la phase offensive (7 à 8 certains moments avec les défenseurs latéraux) , l'image d'un jeu retrouvé , créatif (parce qu'avec plusieurs solutions pour le porteur de balle) .

Et même si au finish , le nombre de buts est resté globalement limité , ces équipes ont réconciliés les amateurs avec une certaine idée du football (pour un même résultat , élimination en quart , qui des pays bas ou de l'Italie aurions nous envie de revoir jouer...)

L'Espagne reine ...aussi du contre pied.

Meilleure attaque (12 but) , deuxième défense (3) , les ibériques ont démontrés un football créatif , vivant et efficace , adapté à leurs aptitudes physiques (plus petite et plus légère équipe du tournoi) et techniques (pas de commentaire)

Mais elle a été aussi dans tous les termes du jeu différente de ses adversaires.

Sur le nombre de tirs :

Espagne	117	19.5/ match
Russie	87	17.4
Pays Bas	78	19.5
Portugal	65	16.25
Turquie	64	12.8
Allemagne	62	10.33

Sur le nombre de passes

Espagne	3415	569.17
Allemagne	2845	474.17
Russie	2268	453.6
Turquie	2246	449.2
Pays bas	2166	541.5

Vous noterez sans aucun doute que ce sont les mêmes 5 équipes qui se retrouvent en tête des 2 classements dont les 4 demi finalistes et les Pays Bas dont la seule malchance fût de tomber sur une Russie en pleine réussite.

Période de marque des buts pendant l'Euro

Période	Toutes équipes	Espagne
0-15 min	5.48% -	8,33
16-30 min	16.44% -	8,33
31-45+ min	12.33% -	16,66
45-60 min	13.7% -	8,33
61-75 min	23.29% -	25,00
76-90+ min	28.77% -	33,00

Mais les 2 aspects les plus remarquables sont certainement les suivants :

Le nombre de but marqués dans la surface de réparation par l'ensemble des autres équipes représente 78% des buts marqués (80% lors de la dernière coupe du monde) . L'Espagne elle conclut la totalité de ses buts dans la surface de réparation , dont la moitié dans une zone comprise entre les 6m et le point de penalties.

La répartition des buts de l'Espagne est aussi très parlante :

Sur un centre : 4

Sur une balle en profondeur 4

Remise en retrait dans la surface : 2

Triangle 1

Corner joué à 3 : 1

Mais là où l'Espagne prend le contre pied complet des statistiques , c'est dans le nombre de passes précédant un but.

Alors que depuis plusieurs années , la tendance est au raccourcissement du nombre de passe précédant l'action (1but sur 3 au mondial 2006 avait été réalisé en 3 passes ou moins, 1 sur 2 dans une action comprise entre 6 et 12 secondes) l'Espagne elle a multipliée les passes dans la phase offensive.

A titre d'exemple , lors de la finale , les 5 principales actions (arrêt du gardien, poteau ou but) se sont terminées après des phases de :

6 passes (14')

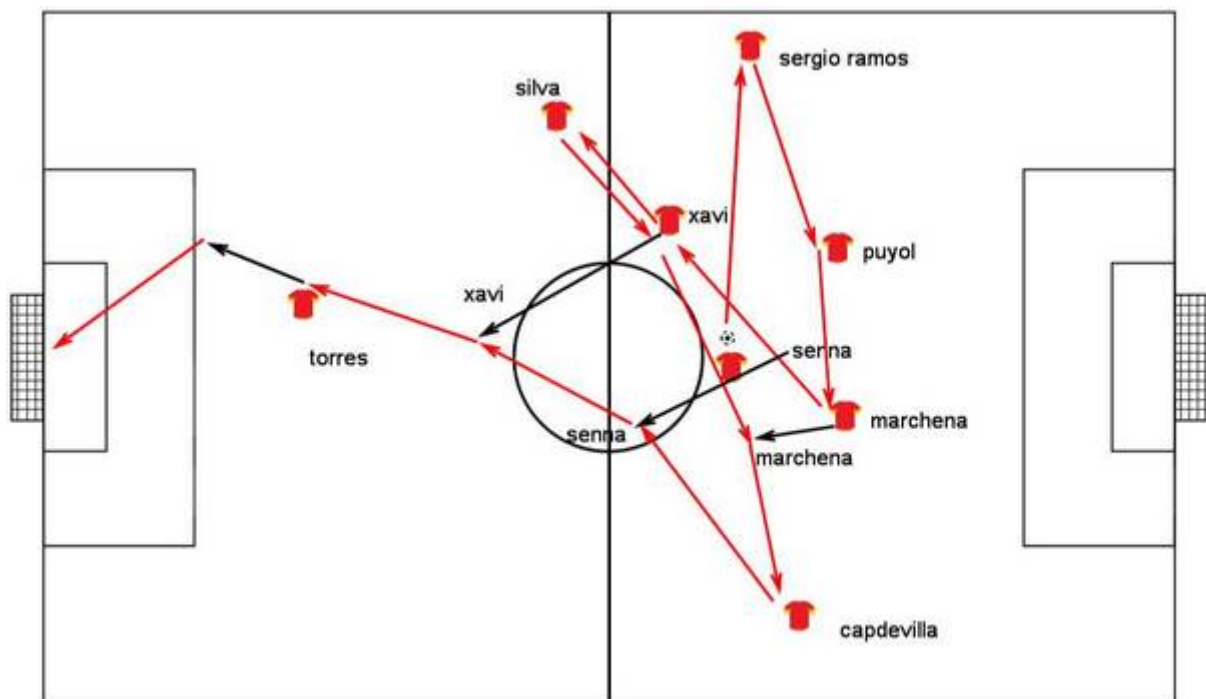
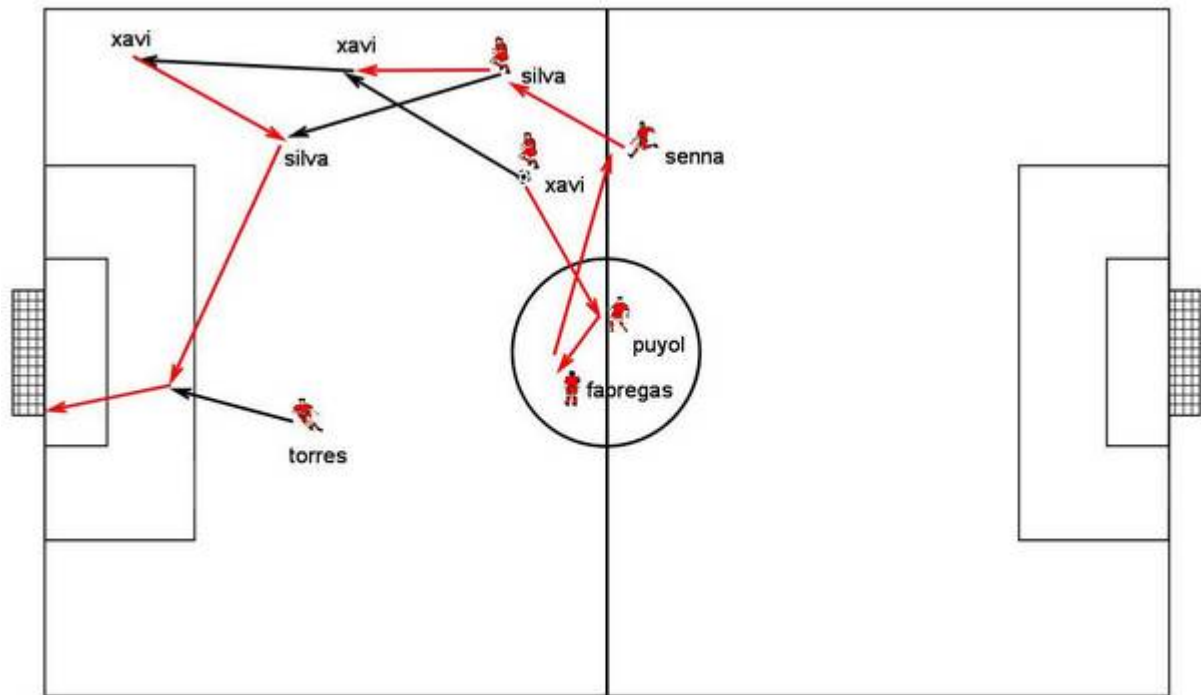
8 passes (22' frappe de la tête de Torres sur le poteau cf. fig. 1)

4 passes (30')

10 passes (33' but de Torres voir figure 2)

5 passes (53')

C'est peut être là que se trouve la clé du football offensif de demain (mais aussi d'hier), dans une capacité technique individuelle et collective à conserver le ballon et à construire avec une série d'accélération . L'Espagne en la matière a utilisé au mieux ses/ces qualités



Exercices combinés: quatre propositions pour entraîner technique et réactivité en espaces réduits.

Par GIACOMO LANZA

Exercices, temps de travail et temps de récupération pour s'entraîner avec la balle.

REACTIVITE ET TECHNIQUE.

Dans le football d'aujourd'hui, pendant un match, on a de moins en moins d'espace à disposition pour se déplacer et peu de temps pour décider que faire.

En conséquence les actions décisives sont dictées par le facteur surprise et une vitesse élevée aussi bien de décision que de précision, dans la passe que dans la conclusion au but.

Dans le football, réactivité et technique voyagent ensemble, l'un complète l'autre.

La réactivité est la caractéristique la plus complexe d'un athlète en combien le signal (visuel) et la réponse ne sont pas connu en priorité.

En conséquence, à l'entraînement, l'objectif principal des exercices est de viser à améliorer et accélérer la capacité décisionnelle; entre la perception et la réaction rapide, le laps de temps doit être le plus bref possible.

Il est sous-entendu que l'habileté du joueur dans la connaissance du plus grand nombre de mouvements tactiques est donné par l'expérience acquise sur le terrain et de l'enseignement de l'entraîneur.

La collaboration et la réciprocité sont fondamentales dans le football; la technique acquiert la valence éducative comme sens de responsabilité vers les partenaires, en combien la gestion individuelle de la balle conditionne le résultat d'une action d'équipe.

Posséder une bonne technique ajustée permettra d'obtenir des actions efficaces et de valoriser évidemment aussi bien le temps de réaction que le mouvement tactique.

Par "technique proportionnée" nous entendons la technique toujours appliquée en nouvelles situations que le jeu exprime, de la variation des éléments placés sur le terrain, de l'espace et du le temps disponible, de la position de la balle, des partenaires, du but et des adversaires.

EXERCICES.

Exercice N° 1

1>1 (proposition 1 - illustration 1)

1>1 avec deux zones-but centrales opposées (meta) . Zone limitée de duel.

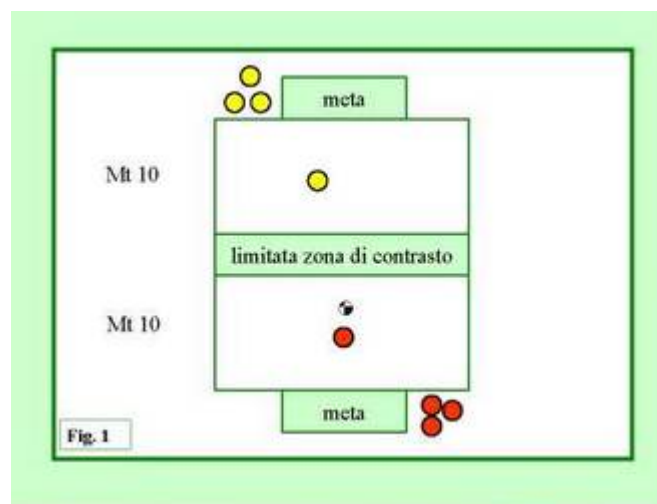
Chaque équipe est composée de 4 ou 5 joueurs.

Maximum temps de jeu 10 secondes.

Terminée l'action de jeu des 2 premiers joueurs , entrent 2autres pour les affronter.

2 séries x 4 répétitions.

Récupération active entre une série et l'autre: 5' avec technique individuelle.



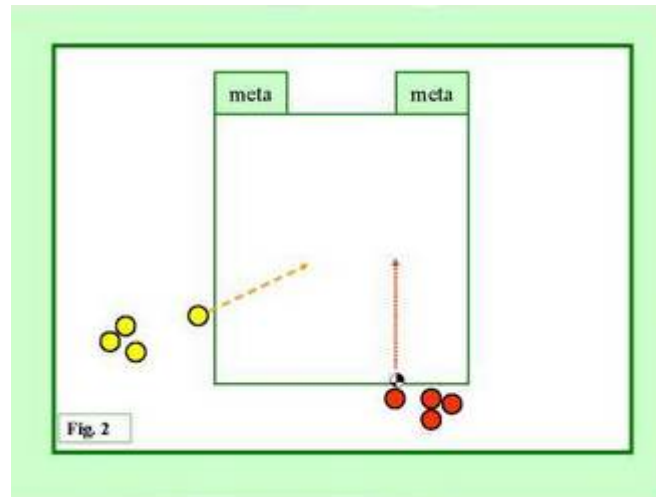
1>1 (variante 2 - illustration 2)

1>1 avec deux zones but latérales sur un côté.

Chaque équipe est composée de 4 ou 5 joueurs.

L'attaquant part centralement; le défenseur en recul latéral droit ou gauche pour intercepter la balle.

Maximum de temps de jeu 10 secondes.



1>1 (variante 3 - illustration 3)

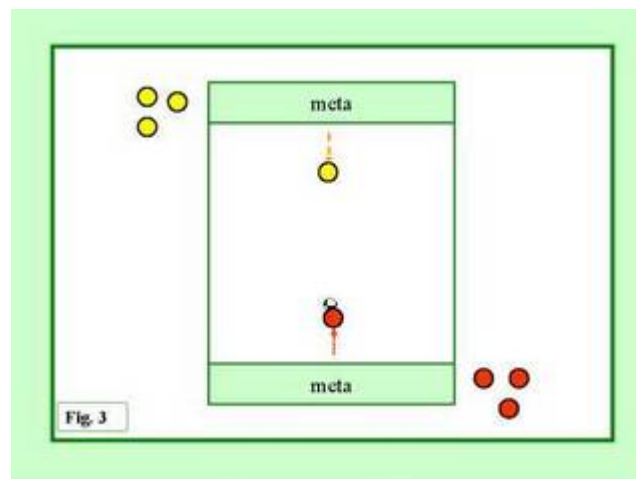
1>1 avec une zone-but seulement sur un côté.

Chaque équipe est composée de 4 ou 5 joueurs.

Maximum temps de jeu 20 secondes.

Terminée l'action de jeu des 2 premier joueurs , 2 autres entrent pour les affronter.

2 séries x 5 répétitions. Récupération: de 3'a 5'entre les séries.



Exercice N° 2 (illustration 4)

3>3 à handicap avec un gardien

2 équipes s'affrontent sur 2 moitiés de terrain différentes en situation de 2>1.

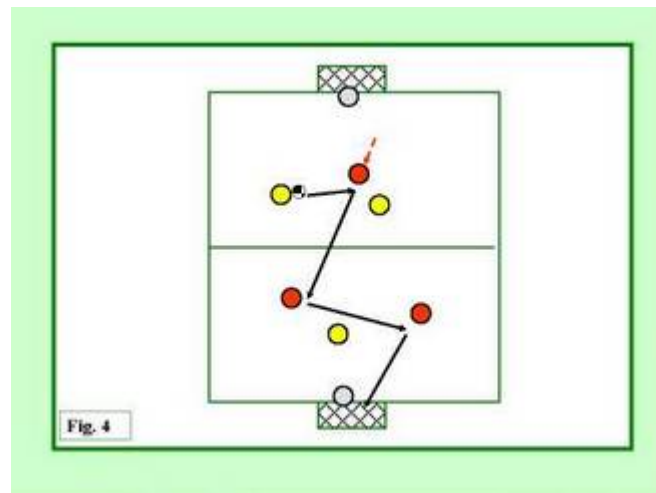
Le défenseur qui vole balle la passe dans l'autre moitié aux deux partenaires qui doivent marquer.

Gagne l'équipe qui marque le plus.

Temps: 3 séries de 3'.

Récupération: 5'entre les séries.

Le défenseur change dans chaque équipe.



Exercice N° 3 (illustration 5)

3>3 avec gardiens, ou avec zones-but et 2 appuis neutres

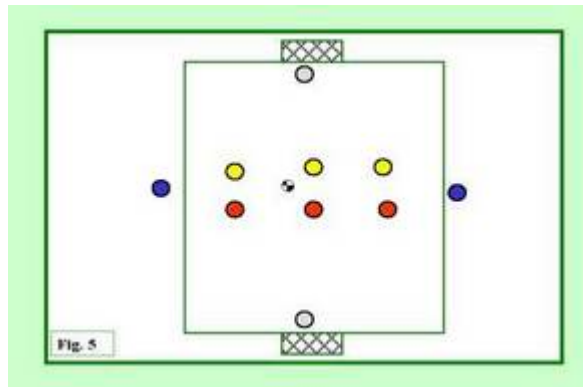
Les 2 appuis aident les possesseurs de balle avec un maximum de 2 touches et rapidement.

Les appuis doivent être hautement concentrés et être réactif à donner la balle.

Gagne l'équipe qui marque le plus de but.

4 séries de 2' avec changement des appuis.

Récupération: 3'entre les séries.

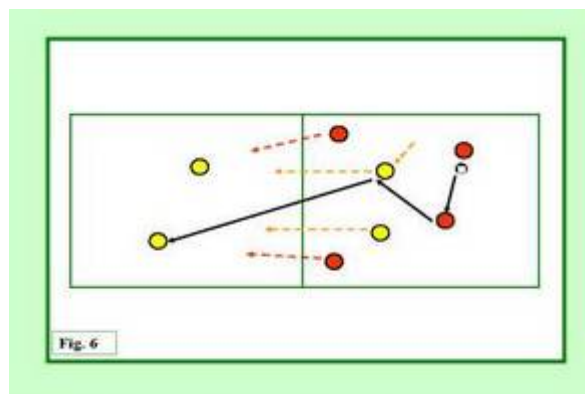


Exercice N° 4 (illustration 6)

4>2+2 sur 2 terrains contigus de 10 mètres

2 équipes de 4 footballeurs se disputent la possession de balle.

Dans un terrain on commence avec un 4>2 et on tâche d'effectuer 10 passes sans que les 2 défenseurs interceptent la balle; si les défenseurs (jaunes) réussissent à intercepter le ballon ils devront tâcher de le passer dans l'autre terrain en se déplaçant ensemble pour un 4v les 2 joueurs adversaires (rouges)



Ces situations de jeu, qu'on trouve à l'intérieur d'une compétition et à une vitesse élevée qui deviennent complexes, peuvent être affrontée tranquillement si nous fournissons au footballeur un bagage technique proportionné.

Le secret consiste à leur faire pratiquer continuellement pendant les entraînements de manière telle qu'ils puisse améliorer leur réactivité et reconnaître (de telles situations) rapidement pendant la compétition, en trouvant dans un temps bref la solution juste et en utilisant au mieux leurs propres qualités techniques.

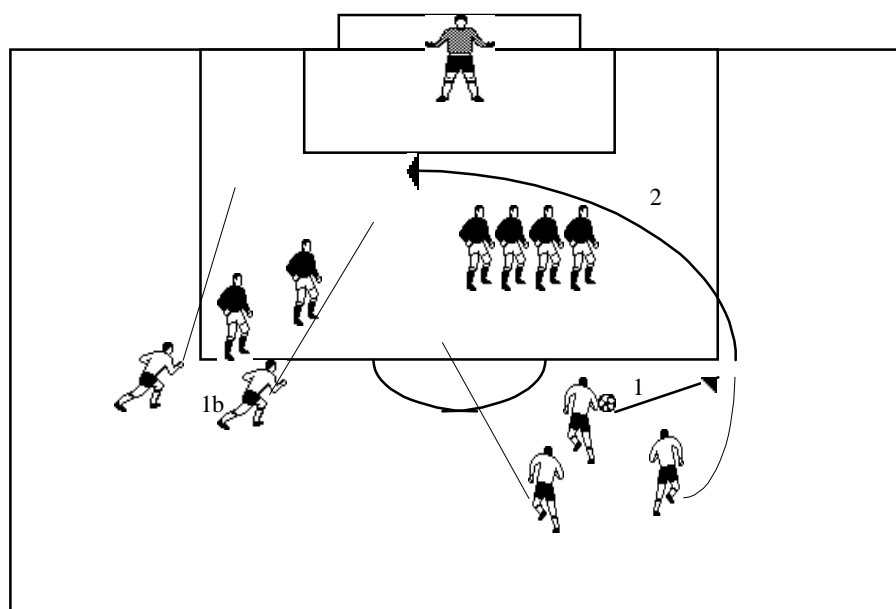
Les coups francs (seconde partie)

Michel Brahmi

Exemples de combinaisons à travailler

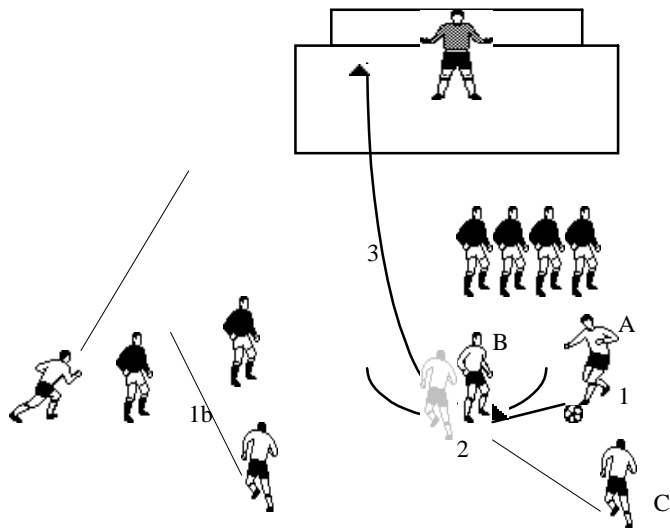
Coup franc surprise

le tireur décale le ballon vers l'extérieur pour le centreur. Ballon récupéré par les joueurs partis flancs opposés.



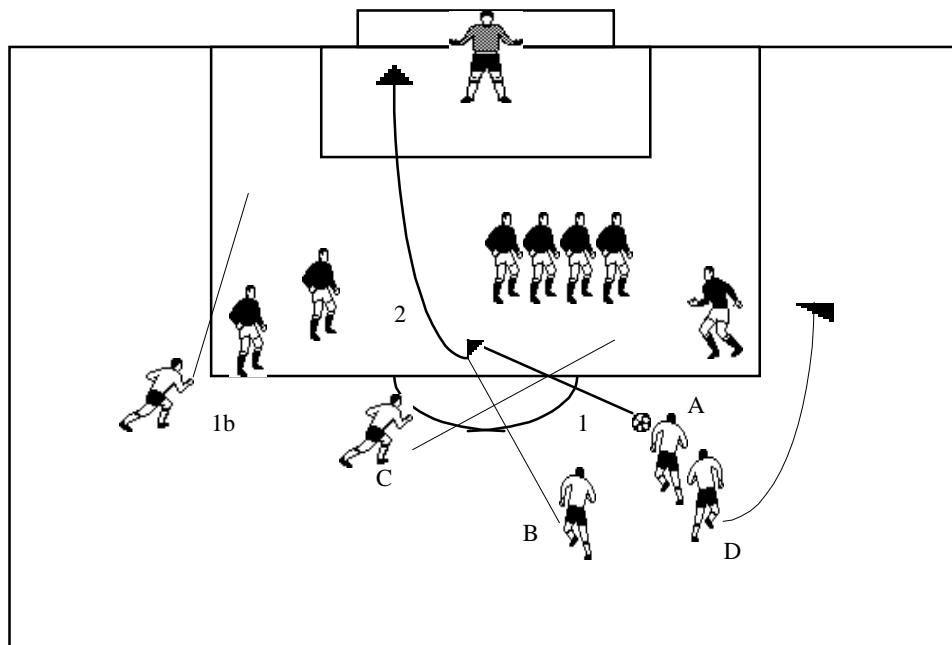
Coup franc avec ouverture de l'angle de tir

Le joueur A (dos au mur) glisse latéralement pour B qui bloque pour le tir de C.

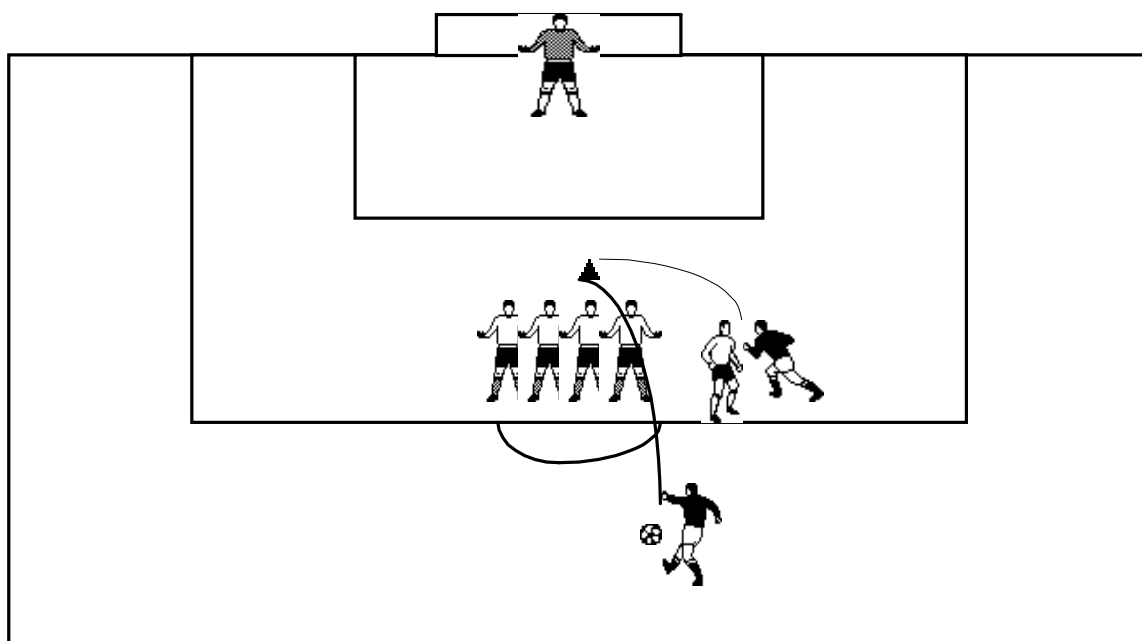


coup franc avec diversion.

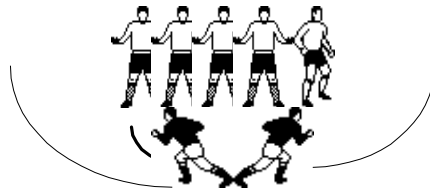
Pendant que C et D font des courses de diversions, A donne à B par une passe oblique.



Lober le mur.

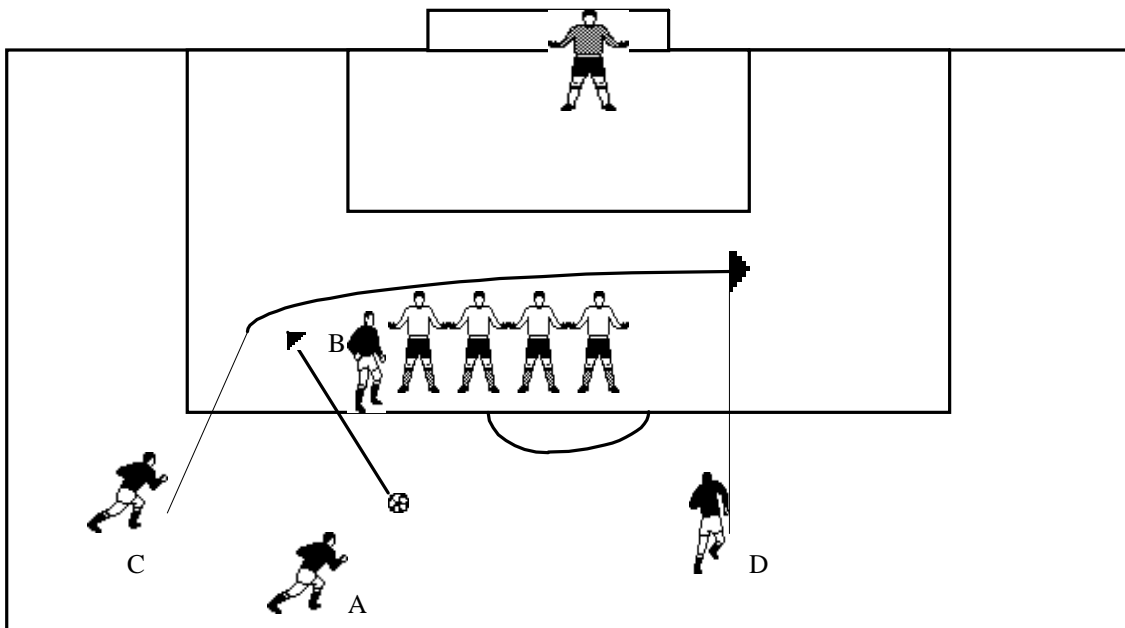


En force avec écran des partenaires



décalage en 1-2-3

A et B tournés vers l'extérieur du mur donnent à C partit coté intérieur qui centre derrière la défense pour D.



Ricardo Gomes (ex Bordeaux , Monaco)

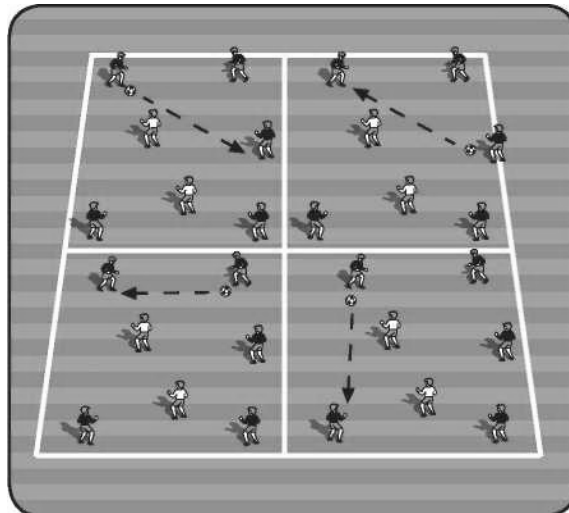
Entraînement fonctionnel

Echauffement (10 minutes)

Les joueurs touches illimitées sont divisés en plusieurs groupes et jouent en 5 v 2.

Progressions (Deux minutes chaque)

- touches illimitées
- limite 3 touches
- limite 2 touches
- limite 1 touche

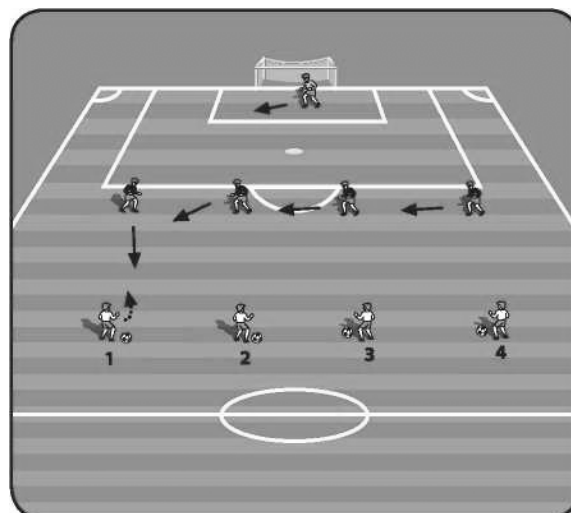


Travail fonctionnel avec les défenseurs (30 minutes)

Chacun des quatre joueurs avec la balle porte un numéro. Quand le coach appelle un numéro, ce joueur se déplace vers l'avant avec la balle et les quatre défenseurs ajustent leur position autour des concepts de pression, couverture et équilibre défensif.

Points de Coaching

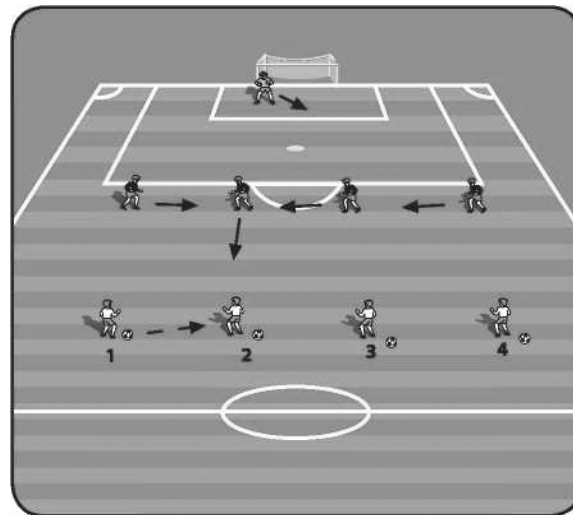
- Vitesse de mouvement
- Couverture mutuelle
- Position du corps



Progressions

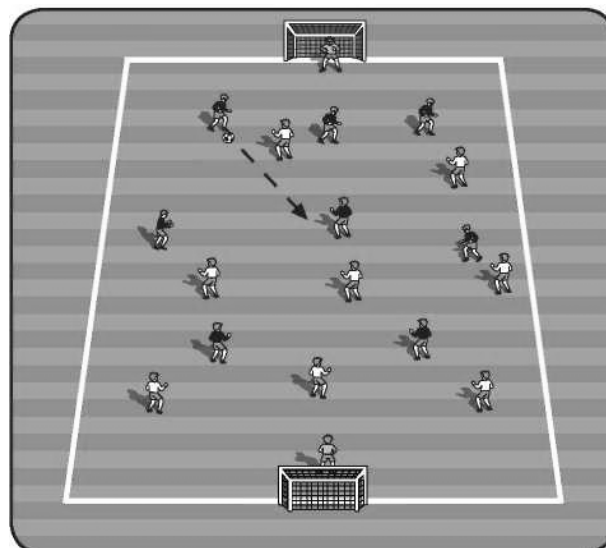
L'entraîneur appelle un numéro . le joueur en possession donne à un de ses partenaires. Les défenseurs se déplacent pour presser la balle , effectuer la couverture sur le joueur qui presse , effectuer l'équilibre défensif sur le côté large de la défense .

Finalement , les quatre attaquants tentent de scorer contre les quatre défenseurs et le gardien de but .



9 v 9 + 2 gardiens (20 minutes)

Jeu sans restriction

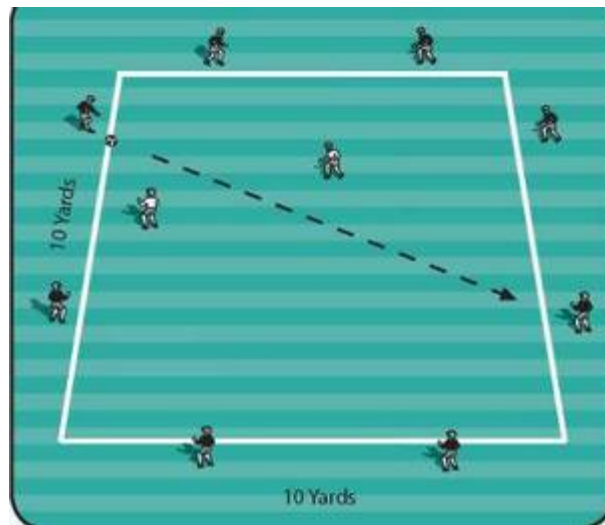


Aston Villa Youth Academy

Echauffement

Six joueurs positionnés sur un périmètre de 10 x 10 -yard . Les six partenaires se passent la balle à travers la zone définie . Deux défenseurs à l'intérieur de la zone tentent d'intercepter les passes .

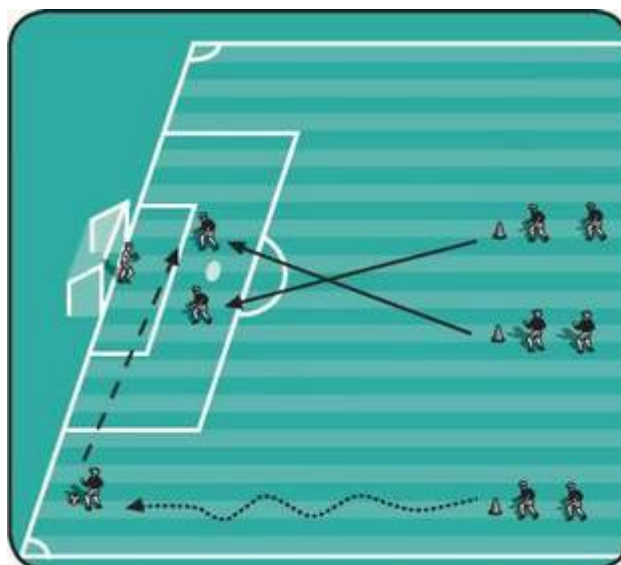
Les six joueurs à l'extérieur de la zone n'ont la possibilité que d'une ou deux touches pendant cet échauffement sous forme de possession de balle .



Centre

Un joueur conduit la balle et centre pour deux joueurs qui s'élancent vers le point de penalty en croisant leurs courses ..

Les courses doivent être coordonnées avec celle du centreur pour arriver à sa position en même temps que le ballon.



V.V.V.VENLO U 17

Roger Bongaerts

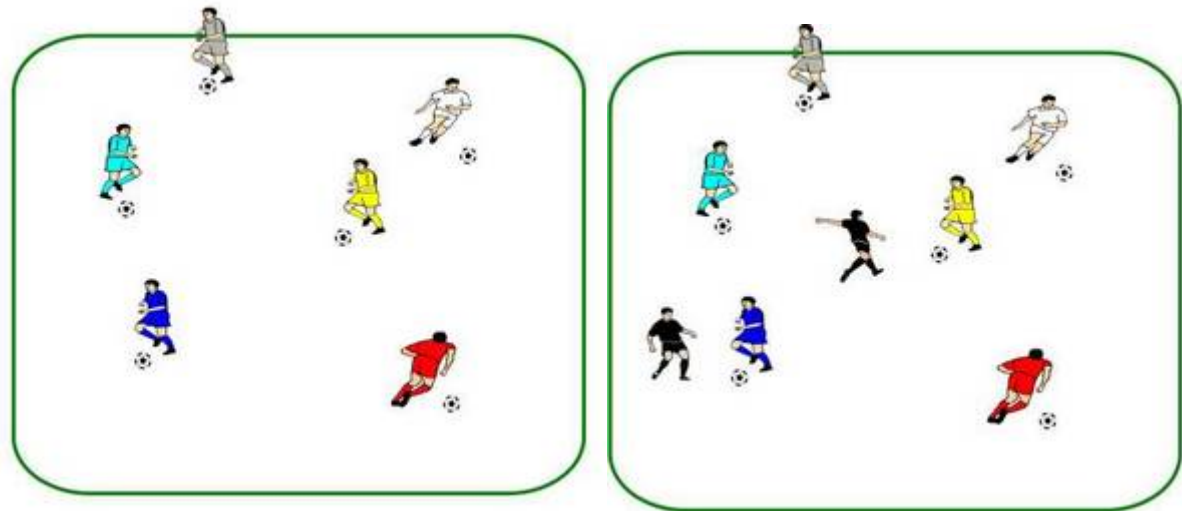
Thème Passes et possession de balle

Echauffement

Tous les joueurs on un ballon et le conduisent dans une zone de 30mx30 m

Points de Coaching

- Changement de rythme et de direction
 - Dribbler vers l'espace libre , éviter les partenaires
 - Dribbler en utilisant les 2 pieds
- Au signal de l'entraîneur , on change de direction



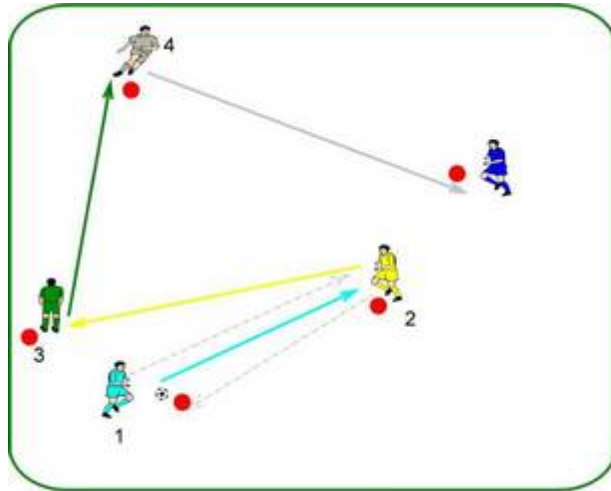
Progression

Maintenant nous intégrons 2 joueurs sans ballon qui tentent de presser les dribbleurs .. Changement des défenseurs toutes les 30 secondes

Passes et contrôles

Organiser les joueurs et les plots comme sur l'image 3.

Joueur 1 donne à joueur 2 et suit sa passe. Joueur 2 donne la balle à joueur 3 et suit sa passe. Joueur 3 donne la balle au cône de joueur 4 . Après la passe il reste sur place . Après contrôle , joueur 4 donne à un joueur situé au milieu de la zone qui repart dans un autre quadrilatère de circulation de balle .



Points de Coaching

- Toutes les passes en 1 touche
- Poids et direction de la passe corrects

4 v4 +2 Goals

2 équipes de 8 joueurs dans une zone de 35m x 30m . Les équipes jouent en 4x4 avec 4 remplaçants derrière les buts. Dès qu'un e équipe marque un but l'autre entre en jeu

Exemple

L'équipe blanche frappe au but et rate . les 4 autres blancs restent derrière le but. Si les blancs marquent , l'autre partie de l'équipe noire prend la place de leurs partenaires sur le terrain..



8 v 8 +2 Goals

jeu 8 v 8 sur une zone de 60 m x 80-m

