

Attention les articulations
Manuel pour l'entraînement de football.



suva*liv!*

Vos loisirs en sécurité

Suva
Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents
Sécurité durant les loisirs
Case postale
6002 Lucerne
Tél. 041 419 51 11
Fax 041 419 59 17 (pour commander)
Internet <http://www.suva.ch>

Attention les articulations
Manuel pour l'entraînement de football.
Auteur: Hans Chiara, Muotathal

1ère édition – mai 1998
2^e édition – octobre 1999 – 7000 à 11 000

Référence: 88146.f

Sommaire

Carton rouge aux blessures	5
Le meilleur gage de succès: un entraînement de qualité	6
Echauffement	7
Etirements	8
Renforcement musculaire	12
Entraînement de la force-vitesse et de l'endurance	16
Entraînement technique	18
Duels et fair-play	19
Thèmes de l'entraînement pour le comportement lors du duel	20
Exercices d'attaque et de défense	21
Facultés cognitives	23
Récupération et régénération	26
Le bon équipement	29
Et si jamais cela arrivait quand même: les mesures d'urgence les plus importantes	30
Bibliographie	31

Introduction

Le football est un sport pratiqué avec enthousiasme partout dans le monde. Il lie le plaisir et la combativité, et l'art du ballon du joueur individuel avec les performances tactiques de l'équipe. Grâce à la combinaison de la force, de la vitesse et de l'endurance, le football est un sport idéal pour tous ceux qui recherchent la diversité et l'équilibre.

Durant un match de football, les articulations sont très sollicitées par la fréquence des sprints, des arrêts et des changements de direction et, très souvent, les contacts d'homme à homme sont décisifs pour la victoire ou la défaite. De ce fait, les blessures ne sont pas rares. Mais, on peut les éviter efficacement par un entraînement bien conçu, une bonne technique du jeu de ballon, un comportement fair-play pendant les duels et un équipement adéquat. Ce manuel veut permettre aux passionnés de football à mieux se consacrer et plus sûrement à leur passe-temps favori.

Carton rouge aux blessures

Le football est un sport rapide et technique, qui implique une très bonne condition physique et de nombreux contacts avec l'adversaire. Les articulations du pied et du genou sont fortement sollicitées p. ex. en tapant dans le ballon, mais aussi par les nombreuses remises en jeu, les sprints, les arrêts brusques et les rotations. Des études ont montré que 82 % des blessures dues au football concernaient les membres inférieurs (pied 25,5 %, jambe 14,5 %, genou 14,6 %, cuisse 27,5 %).

Facteurs de risque:

Départ à froid

Un bon échauffement réduit le risque de claquage musculaire et de lésion tendineuse dans la région du pied ou du genou.

Contact physique – manque de fair-play

En plus de la technique du ballon et d'une très bonne compréhension des situations de jeu, le football exige de chaque joueur un esprit combatif très marqué. Durant les matchs, les duels gagnés ou perdus sont décisifs pour la victoire ou la défaite. Pour que la combativité n'entraîne pas des fautes ou des blessures, il faut travailler systématiquement le dribble, le tackle, la feinte et les passes courtes. Encourager la discipline, le fair-play et la compréhension tactique du jeu durant l'entraînement affermit la confiance en soi et la force mentale, et empêche la surestimation.

Effort exagéré

Le football est un sport où domine la force et la vitesse, les mouvements y sont exécutés avec beaucoup de rapidité. En cas d'effort exagéré, le joueur ne peut plus les maîtriser (écartement non contrôlé des jambes, ballon manqué avec le pied etc.). Le risque de blessure augmente alors considérablement. Un entraînement ciblé sur l'endurance, la force, la vitesse et la mobilité permet au joueur de faire des efforts plus importants. Par ailleurs, l'acquisition de bonnes capacités techniques aide à effectuer correctement les mouvements également dans un moment de fatigue.

Équipement non adapté

Il faut également porter une attention particulière à un équipement correct (chaussures, tenue, ballons). Les protège-tibias ne devront pas seulement être portés durant les matchs mais être obligatoires durant l'entraînement.

Terrain – conditions météorologiques

Le football est un sport d'extérieur. Les conditions peuvent changer et influencer le risque de blessure. La sollicitation des articulations du pied et du genou, et, par conséquent, le risque de blessure, est quatre fois plus élevée sur des terrains en mauvais état.

Un autre facteur non négligeable est le temps: un sol mouillé, sec, gelé ou glissant modifie considérablement les conditions.

Récupération insuffisante après une blessure

Une récupération insuffisante ou un retour trop rapide sur le terrain peuvent entraîner des lésions articulaires graves du pied et du genou.

Le meilleur gage de succès: un entraînement de qualité

Le football exige une interaction complexe de facteurs physiques, techniques, tactiques et mentaux. Pour améliorer au maximum les capacités nécessaires – tout en évitant les revers dus aux accidents – l'entraînement doit être conçu de façon systématique.

- Commencez chaque entraînement par un échauffement et terminez-le par un retour au calme, avec des étirements durant les deux phases.
- Seul un entraînement sérieux assure le succès à long terme: fixez-vous des objectifs d'entraînement et définissez des priorités avant chaque entraînement.
- Adaptez l'objectif, le contenu et les mesures de l'entraînement aux joueurs.
- Organisez l'entraînement en situation de match: mettez les joueurs dans des situations de jeu typiques (pression et rythme) et laissez-les trouver des solutions.
- Mettez toujours la technique en relation avec la tactique.
- Prenez toujours en compte les composantes de la performance (tête – coeur – main): les aspects techniques, tactiques, conditionnels, mentaux, émotionnels et cognitifs.
- Les règles de comportement discutées au sein de l'équipe favorisent la discipline et la responsabilité individuelle. Demandez à chaque joueur de respecter ces règles. Les duels entre adversaires peuvent également être gagnés avec fair-play.
- Ecartez les obstacles se trouvant aux abords du terrain (ballons non utilisés, petits buts amovibles, etc.), ils peuvent facilement être la cause d'accidents.
- Durant l'entraînement, alternez entre phases d'effort et pauses de récupération.
- Les joueurs ne doivent pas être «vidés» à la fin d'un entraînement.
- Planifiez également la récupération active par la pratique d'autres sports (natation, volley-ball, etc.).

Echauffement

Avant chaque entraînement ou match, le corps doit être prêt pour l'effort qui l'attend.

Objectifs et effets de l'échauffement:

- protection contre les blessures
- stimulation du système cardio-vasculaire et du système respiratoire
- amélioration de l'interaction nerf et muscle et, par conséquent, une meilleure coordination (technique!)
- meilleure capacité psychique

Éléments d'un «programme d'échauffement classique»

1. Mise en train: courses au petit trot, avec mouvements circulaires des bras etc.
2. Différents exercices d'étirement
3. Courses plus rapides
4. Dribbles et passes
5. Démarrages sur de courtes distances
6. Simples exercices de tir au but

Quelques types de jeux

La forêt de plots

Sur une surface d'env. 20 x 20 m sont placés un grand nombre de plots de jalonnement au hasard. Chaque joueur dirige son ballon autour des plots. L'entraîneur impose différentes façons de diriger le ballon, fait varier le rythme sous diverses conditions (toucher le maximum de plots en 30 secondes etc.)

Le tête-ball

Deux équipes jouent l'une contre l'autre sur un petit terrain avec deux buts. Il faut jouer avec les mains, les buts peuvent seulement être marqués avec la tête.

Comme son ombre

Les joueurs évoluent à deux, l'un suivant l'autre comme son ombre en dirigeant le ballon. Variante: introduire des exercices supplémentaires; sans ballon: différentes formes de sauts et de courses, exercices de gymnastique.

Le ballon «touche»

Une équipe, les chasseurs, se place sur un terrain carré. Un joueur de l'équipe adverse, le lapin, entre dans l'aire de jeu. Les chasseurs essaient de le toucher avec le ballon en jouant avec les mains. Une fois le lapin «touché», le joueur suivant pénètre sur le terrain. Variante: avec les pieds à la place des mains.

Le jeu des trois

Les joueurs sont couchés sur le sol par deux l'un à côté de l'autre. Deux joueurs prennent les rôles du chasseur et du lapin. Pour se mettre à l'abri, le lapin poursuivi par le chasseur peut se coucher à côté d'un groupe de joueurs – le joueur se trouvant à l'extérieur prend alors la place du lapin.

Variante: au lieu d'être couchés, les joueurs se tiennent l'un derrière l'autre.

Étirements

(env. 3 minutes)

Pratiqués régulièrement avant une activité sportive, les étirements contribuent, d'une part, à éviter les blessures musculaires et, d'autre part, à améliorer l'extensibilité des muscles. Ils favorisent en outre le développement de la mobilité, de la coordination des mouvements, de même que la performance.

Principes de base pendant les étirements:

- Faites des étirements que si vous vous êtes bien échauffé.
- Après l'échauffement, tenez la position d'étirement pendant env. 10 secondes (pendant 20 à 30 secondes lors du retour au calme).
- Concentrez-vous sur le groupe musculaire à étirer.
- Respirez calmement et régulièrement.
- Après l'étirement, retrouvez lentement la position initiale.
- Pendant l'étirement, gardez la tête dans le prolongement direct de la colonne vertébrale.
- Étirez chaque groupe musculaire séparément.
- Adoptez une position confortable.

Exercices

Muscles antérieurs de la cuisse – statique

- Jambe d'appui légèrement fléchie.
- De la main droite, saisissez la cheville droite.
- Tendez lentement la jambe fléchie.
- Ramenez la hanche de la jambe droite vers l'avant, la cuisse en position verticale.
- Évitez une position cambrée.
- Ressentez-vous l'étirement des muscles antérieurs de la cuisse?
- Changez de côté.



Muscles fléchisseurs de la hanche – dynamique

- Jambe d'appui gauche fléchie, jambe droite tendue le plus possible vers l'arrière, la pointe du pied touche le sol.
- Evitez la position cambrée.
- Soulevez la jambe droite vers l'avant, revenir, en même temps le bras gauche/droit se balance d'avant en arrière (changez de côté).
- Ressentez-vous l'étirement des muscles fléchisseurs de la hanche en revenant avec la jambe?
- Changez de côté.



Muscles fléchisseurs de la hanche – statique

- A genou avec une jambe, en portant le poids sur l'autre jambe pliée en appui devant soi.
- Ramenez la hanche légèrement vers l'avant, puis mouvement vers le bas, rentrez le ventre.
- Ressentez-vous l'étirement des muscles fléchisseurs?
- Changez de côté.



Muscles internes de la cuisse – dynamique

- Jambes très écartées.
- Faites des cercles en forme de «huit» avec la balle, en portant le poids sur la jambe droite puis gauche.
- Le genou fléchi reste au-dessus du pied, le buste touche presque la cuisse.
- Ressentez-vous l'étirement du muscle interne de la cuisse?

Muscles du dos et muscles postérieurs des jambes – statique

- Position fléchie des jambes, enlacez les genoux avec les bras.
- Faites un dos bien rond, laissez pendre la tête, et tendez lentement les genoux (jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger dans les deux jambes).
- Revenez dans la position initiale.
- Répétez 20 fois.



Muscles fessiers – statique

- Appuyez p. ex. le bassin contre un poteau.
- Fléchissez la jambe d'appui et croisez l'autre par-dessus (cheville en appui sur la cuisse).
- Ramenez le dos et le bassin bien droits vers les cuisses.
- Ressentez-vous l'étirement au niveau des fesses?
- Changez de côté.



Muscles lombaires – dynamique

- Deux joueurs se mettent dos à dos, jambes écartées.
- Faites circuler le ballon entre les jambes et par dessus les têtes.
- Variante: Faites circuler le ballon autour de l'axe du corps avec le partenaire en faisant des cercles en forme de «huit».



Renforcement musculaire

(3 à 6 minutes)

Le renforcement musculaire et l'entraînement de la condition physique sont indispensables pour disputer un match de football durant un laps de temps suffisamment long et pour prévenir efficacement les blessures. L'entraînement contribue à améliorer la performance des joueurs et leur donne la «puissance» requise par ce jeu. Vérifiez régulièrement les progrès accomplis à l'aide de tests de performance (par exemple: liste de pointage de P. Spring)! N'introduisez un entraînement surveillé avec charges additionnelles qu'avec des adolescents en fin de croissance et en bonne condition physique.

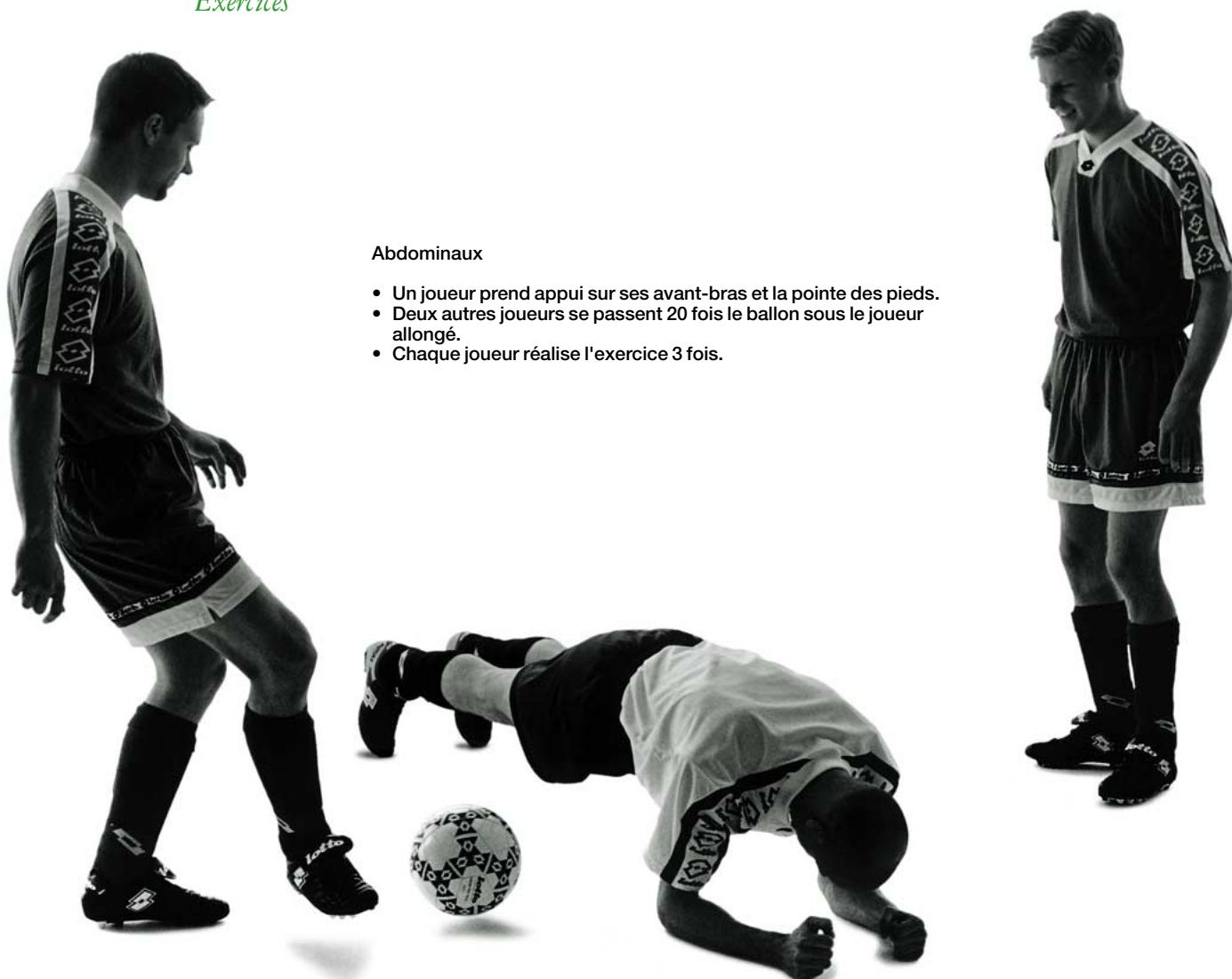
Conseil pour les exercices de renforcement musculaire:

Prenez bien garde à ce que les exercices sollicitent les sportifs sans les épuiser.

Muscles du tronc (ventre/dos)

La pratique du football exige une musculature du tronc bien entraînée. Que ce soit lors d'un tir, d'une passe, d'une réception du ballon, les groupes musculaires de cette région sont fortement sollicités. Seule une combinaison harmonieuse du travail de la musculature abdominale et dorsale d'une part, des muscles extenseurs et fléchisseurs des hanches (muscles fessiers) d'autre part, permet des mouvements rapides du tronc.

Exercices



Abdominaux

- Un joueur prend appui sur ses avant-bras et la pointe des pieds.
- Deux autres joueurs se passent 20 fois le ballon sous le joueur allongé.
- Chaque joueur réalise l'exercice 3 fois.



Abdominaux

- Deux joueurs sont assis par terre en surélevant et joignant leurs pieds, et se lancent ainsi le ballon.

Muscles du dos

- En appui sur les avant-bras en position dorsale.
- Plus difficile: avec mouvement de course des jambes.



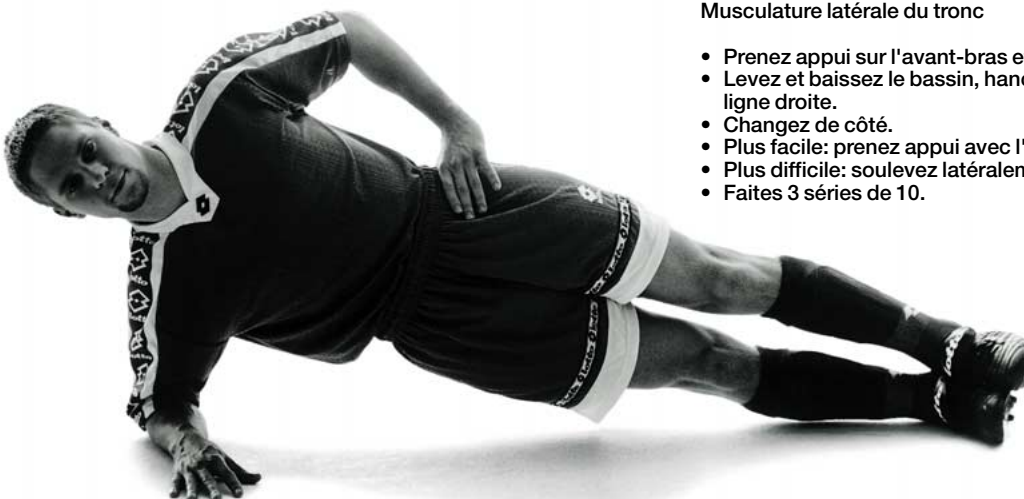
Muscles du dos

- Couché sur le ventre, les bras tendus avec le ballon.
- Soulevez les bras et la tête du sol, puis revenez.
- Jambes et pieds restent au sol, le menton est bien rentré.
- Faites 3 séries de 10.



Musculature latérale du tronc

- Prenez appui sur l'avant-bras et le bord extérieur du pied.
- Levez et baissez le bassin, hanches et chevilles formant une ligne droite.
- Changez de côté.
- Plus facile: prenez appui avec l'autre bras devant le buste.
- Plus difficile: soulevez latéralement la jambe supérieure.
- Faites 3 séries de 10.



Musculature des jambes

Le football est un sport, alliant force et vitesse, avec beaucoup de mouvements de départ et d'arrêt très secs ainsi que de nombreux duels. Si la musculature des jambes n'est pas bien préparée, il y a un risque accru de blessures ligamentaires, notamment des cuisses, des genoux et des chevilles. Vous pouvez obtenir un renforcement musculaire de qualité par le biais d'exercices courants et d'exercices techniques axés sur le jeu.

Exercices

Muscles antérieurs de la cuisse

- Position largement fendue avec poids du corps sur la jambe de devant.
- Levez les bras pliés.
- Fléchissez le genou arrière jusqu'à ce qu'il touche légèrement le sol. En position finale, le genou de devant doit être au-dessus du pied et plié à 100°.
- Après le renforcement, intégrez évent. le sprint.
- Faites 3 séries de 15.



Muscles postérieurs de la cuisse – fesses

- Soulevez le bassin.
- Prenez appui sur les pieds et les épaules.
- Faites glisser la balle sous les fesses.
- Inclinez le bassin (sans toucher le sol), poussez la balle au-dessus du ventre.
- Faites 3 séries de 15.
- Plus difficile: à l'appui sur un seul pied.



Muscles fessiers

- Prenez appui sur un genou et les avant-bras.
- Rentrez le ventre – arrondissez le dos.
- Ramenez le menton vers le thorax, et soulevez l'autre jambe fléchie vers le haut.
- Dès que vous êtes cambré, arrêtez le mouvement, déplacez la jambe vers le haut et le bas.
- Faites 2 séries de 15.



Musculature des mollets

- Lancez la balle en étant sur la pointe des pieds.

Petites passes entre les pieds

- Passez la balle d'un pied à l'autre en accélérant le rythme.
- Plus difficile: petites passes en avançant.



Entraînement de la force-vitesse et de l'endurance

La pratique du football exige force et vitesse et les articulations du pied et du genou sont fortement sollicitées. Il est donc très important de s'entraîner régulièrement aux sauts, non seulement durant la phase de préparation mais aussi durant la phase de jeu. Cela favorise la force musculaire des joueurs et leur permet de «décoller» et bondir sur le terrain, mais c'est aussi un excellent moyen d'empêcher les fréquentes blessures de l'articulation de la cheville.

Pour le choix de l'effort à fournir, il faut tenir compte du niveau d'entraînement de l'équipe. Vous pouvez éventuellement l'adapter à chaque individu. Organisez régulièrement un entraînement de sauts: avec de fortes sollicitations durant la phase de préparation pour améliorer le niveau, et durant la phase de jeu pour maintenir le niveau atteint. Les exercices doivent être réalisés uniquement avec le propre poids du corps (exception: éventuellement avec de légers poids durant la phase de préparation). Pendant la phase de jeu, l'entraînement de sauts peut être combiné avec l'entraînement technique (p. ex. tir au but).

Exercices de sauts sur le gazon

La force et la vitesse peuvent être améliorées le plus efficacement par des sauts à pieds joints ou sur une jambe par dessus une haie. Par contre, cet exercice sollicite fortement l'appareil locomoteur (réception et poussée). Il faut donc accorder beaucoup d'importance à la réalisation correcte des sauts. Les haies doivent être conçues de sorte à ne pas provoquer de blessures. Les joueurs effectuent le parcours avec les chaussures à crampons moulés, et comme variante sans chaussures. Après chaque passage, ils se dirigent vers le point de départ au petit trot. Au terme de chaque série, on intercale une pause de récupération active de 1 à 2 minutes (s'étirer, jongler, se passer le ballon).

Sauts de haies

Matériel: 5 haies légères
Déroulement: Saut à pieds joints sans sautilllements intermédiaires, hauteur appropriée, réalisation dynamique
Nombre: 6 séries de 3x5 sauts = 90 sauts

Entraînement de sauts combinés

1ère série Sauts de haies
2e série Sauts avec une jambe/6x à gauche et 6x à droite/ poser des cerceaux
3e série Sauts de haies
4e série Sauts avec une jambe/6x à gauche et 6x à droite/croisés
5e série Sauts de haies
6e série Sauts de course/6x à gauche et 6x à droite

Entraînement de sauts axé sur le tir au but

Le joueur saute tout d'abord par-dessus 5 haies, reçoit le ballon et à une distance de 20 m effectue un tir au but.

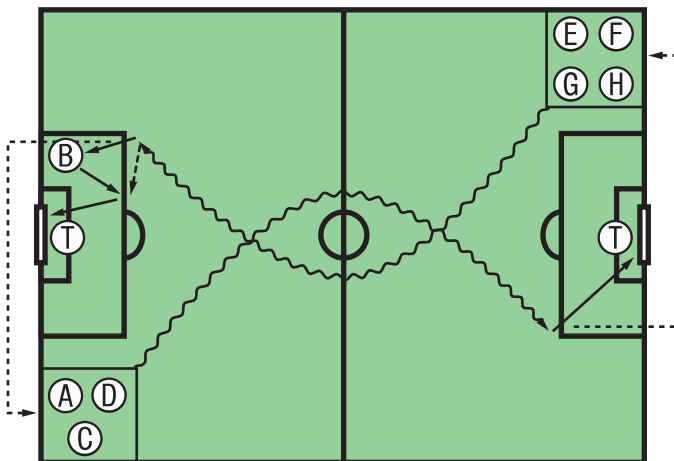
Entraînement d'endurance

Un match de football dure deux fois 45 minutes. Une distance allant jusqu'à 14 km peut alors être parcourue dans le cas d'une performance maximum. L'endurance permet au joueur d'avoir un rythme élevé durant tout le match sans se surmener. Le joueur doit donc avoir une capacité de récupération assez rapide après des efforts intensifs.

L'endurance peut être améliorée par des courses régulières de longue durée (entraînement 3 fois par semaine par des courses à rythme moyen avec une fréquence du pouls de 130 à 160 battements par minute).

Pour le football amateur ou de loisirs, l'entraînement de l'endurance est souvent négligé par manque de temps. Avant la saison, chaque joueur se prépare physiquement de son côté. Pourtant, les exercices de mise en forme s'intègrent parfaitement à un entraînement technique et tactique.

Exemple d'exercice



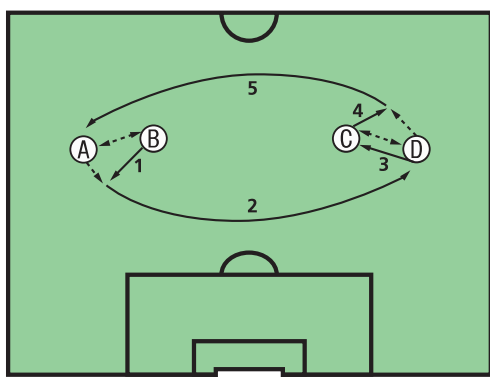
Courir d'un espace vers un autre.

Les joueurs se déplacent à l'intérieur de deux espaces délimités en exécutant différents exercices imposés (dribbler librement, dribbler avec feintes ou des exercices de gym etc.). Deux joueurs prennent le départ (sur ordre de l'entraîneur) en dribblant à rythme moyen et se dirigent, en contournant le cercle du milieu, vers le but opposé pour effectuer un tir. Après le tir au but, ils courent vers l'autre espace en accomplissant à nouveau un autre exercice.

Entraînement technique

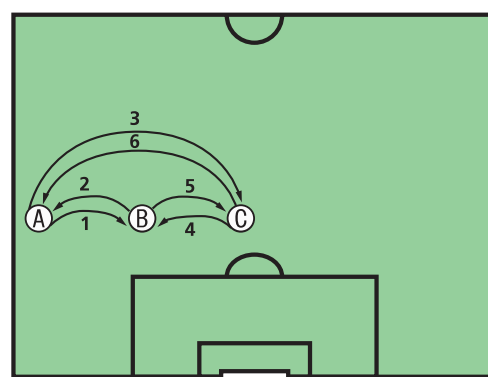
Les exercices suivants mettent l'accent sur la technique. L'objectif est de faire en sorte que les manoeuvres sur le terrain deviennent des automatismes par leur répétition. Observez avec exactitude et corrigez immédiatement les fautes. Limitez-vous à la faute essentielle. Pour que le joueur apprenne à effectuer ces manoeuvres sans faute pendant le match en étant sous pression, acculé par l'adversaire et lorsque tout va très vite, de telles situations doivent être intégrées au jeu durant l'entraînement.

Exemples d'exercices



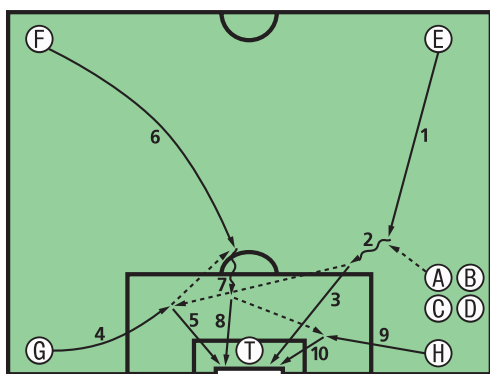
Passe de volée

B lance la balle à A. A effectue une volée à D. B et A changent de position. D récupère la balle pour la passer à C. C adresse la balle à D. D exécute une volée à B. C et D inversent les rôles.



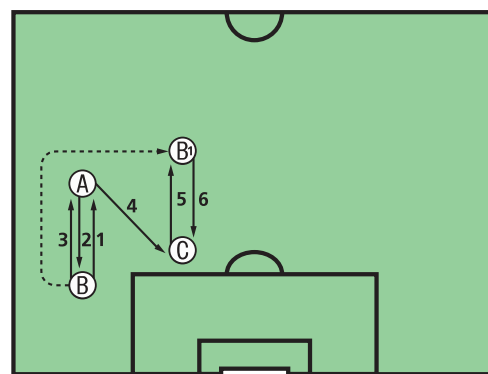
Jeu de tête

A joue la balle avec la tête à B. B effectue une passe avec la tête à A. Puis A à C. C fait une passe de tête à B. B à C et C à A etc. Changement de position.



Tir au but

A se présente à E. E effectue une passe au ras du sol à A. A récupère la balle, pivote et réalise un tir au but. G effectue une passe latérale vers le centre à A. A termine par un tir. A se présente à F. F exécute une volée à A. A récupère, pivote et réalise un tir au but. H fait une passe au ras du sol. A tire. Même exercice pour B. Changement de rôles. Chaque joueur dispose de 4 balles.



Passe au ras du sol

A fait des passes au ras du sol à B. Après avoir transmis la balle à A, B se déplace en passant derrière A. A joue directement sur C qui réalise des passes au ras du sol avec B. C change de position etc.

Duels et fair-play

Durant un match, les duels gagnés ou perdus sont souvent décisifs pour le marquage des buts. Bien que l'esprit combatif soit important dans de telles situations, il doit être combiné avec une bonne technique et un comportement fair-play afin d'éviter les fautes et les blessures. L'entraînement de football doit donc se concentrer sur les duels.

Fair-play

Les joueurs s'engagent physiquement dans les duels et attaquent rapidement. Ces facteurs entraînent un risque élevé de blessures. La plupart des accidents sont causés par les coups de pied, les croche-pieds et les poussées. On doit donc accorder beaucoup d'importance au fair-play durant l'entraînement. Le fair-play est aussi un réflexe dans la vie quotidienne. Car il s'agit initialement de la sensibilité et de la capacité à se mettre à la place des autres.

Fair-play durant le duel

- Incitez les joueurs à adopter un comportement fair-play.
- Exigez de chaque joueur le respect du règlement.
- Calmez les joueurs dans les situations explosives.
- Devinez et empêchez les attitudes «néfastes» (accrocs, renversements) durant l'entraînement.
- Renforcez l'esprit combatif des joueurs. Il est indispensable que les duels soient gagnés avec des méthodes correctes.
- Apprenez aux joueurs à accepter les duels perdus.
- Montrez les alternatives au duel; par exemple: la passe et le «une-deux».

Thèmes de l'entraînement pour le comportement lors du duel

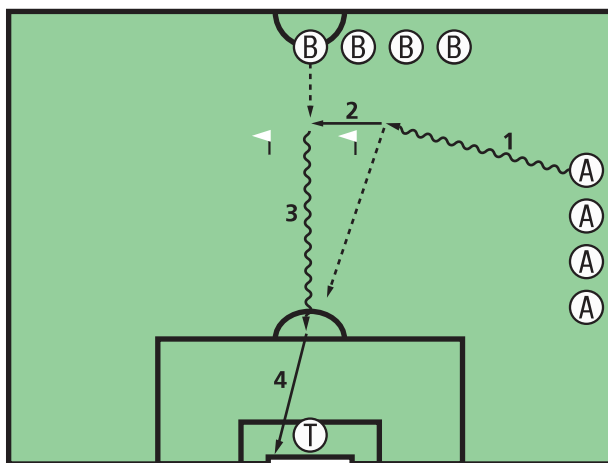
Attaque

- Diriger le ballon, dribbles, feintes
- Montrer son initiative, sa détermination
- Profiter de la faute des défenseurs
- Contrôler la balle
- Couvrir et protéger la balle
- Dès que la balle est perdue, adopter une position défensive
- Passe et «une-deux»

Défense

- Contrôler la situation du jeu et la ligne interne
- Mettre les attaquants sous pression, les forcer à faire des fautes
- Ne pas tomber inutilement
- Diriger l'opposant
- Faire participer les coéquipiers
- Stopper, tacler l'attaquant
- Pas de faute de jeu
- En gagnant la balle, adopter une position offensive

Exemple d'exercice



Dribble et défense axés sur le tir au but

Description:

Les joueurs du groupe A dribblent avec la balle jusqu'à la ligne médiane et font une passe transversale devant les piquets. Les joueurs du groupe B acceptent cette passe transversale et dribblent en direction de la surface de réparation pour un tir au but. Les joueurs du groupe A ont la tâche d'empêcher le dribble ou le tir au but par un tacle.

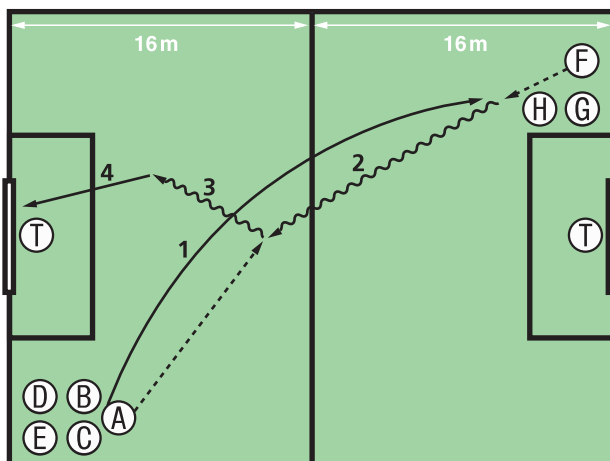
Variantes:

- charger l'attaquant durant le tir au but ou le dribble et sortir la balle.
- mettre l'attaquant dans une situation difficile pour le tir au but.

Exercices d'attaque et de défense

L'exercice sous forme de jeu est la seule possibilité d'intégrer à l'entraînement tous les facteurs qui déterminent les capacités du joueur. Par cette méthode globale, les comportements d'attaque et de défense sont toujours pris en compte ensemble.

1:1 sur deux grands buts avec gardiens



Description:

Le joueur A fait une passe de volée à F. F contrôle la balle et la dirige vers le but adverse et essaye de marquer en dribblant. Si A peut intercepter la balle, il passe à l'attaque et essaye de marquer un but.

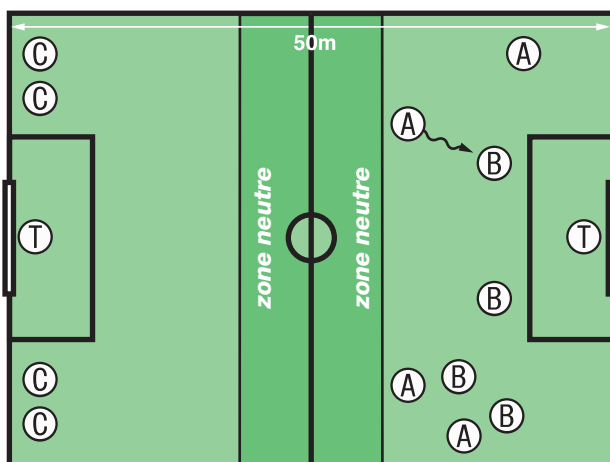
Remarques:

- passe de volée correcte
- bonne réception du ballon
- le jeu est terminé lorsque le but est marqué ou que la balle est sortie

Variante:

- le premier tir doit être fini au bout de 15 sec. au plus tard

Brasilia 4:4:4



Description:

L'équipe A joue contre l'équipe B. L'équipe C se prépare à la ligne de but. Si A perd le ballon, B joue alors contre C, puis C contre A etc.

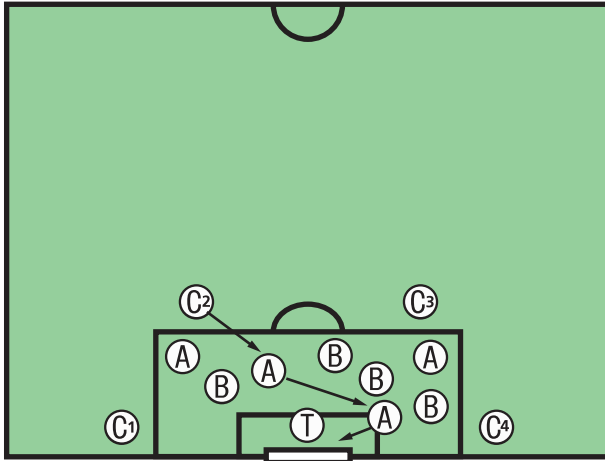
Remarques:

- changement rapide de l'attaque à la défense et vice versa
- interdiction d'attaquer dans la zone neutre

Variante:

- après la perte du ballon, on peut essayer de le récupérer jusqu'à la ligne médiane

Jeu de l'Ajax 4:4 + 4 passeurs



Description:
3 équipes composées chacune de 4 joueurs, plus un gardien dans un but normal. Jeu 4:4 dans la surface de réparation (A:B). L'équipe, qui possède la balle, essaye de marquer un but. Si un but est marqué ou si la balle est sortie, un joueur C envoie directement la balle suivante.

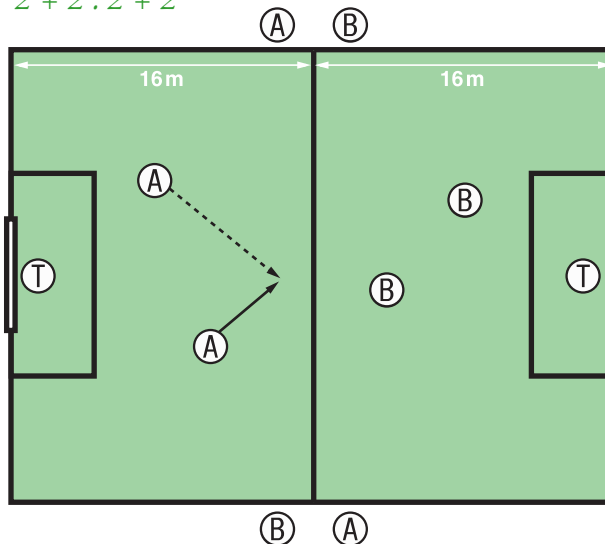
Remarques:

- durée du jeu: 1 à 2 minutes, puis changement de position
- chaque passeur dispose de 3 ballons
- déroulement rapide
- marquer beaucoup de buts

Variante:

- l'équipe, qui s'est emparée du ballon, doit le passer à un joueur neutre pour pouvoir attaquer

2 + 2 : 2 + 2



Description:
L'équipe A joue contre l'équipe B sur un terrain délimité. Les deux joueurs sur la touche peuvent recevoir des passes des deux équipes.

Remarques:

- les joueurs neutres jouent directement.
- passes «une-deux»
- garder les positions

Variante:

- les joueurs neutres peuvent également se placer sur la ligne de but pour passer les balles.

Facultés cognitives

Si un joueur se trouve au bon endroit et au bon moment, il peut marquer beaucoup de buts, même avec des ballons à priori inexploitable. Durant sa carrière sportive, Gerd Müller en était l'exemple type. Pourquoi donnait-il cette impression de facilité pour trouver le bon endroit et marquer autant de buts?

Avant de marquer, Gerd Müller réfléchissait: il prévoyait à l'avance la position du ballon, l'intention du joueur adverse et le comportement du gardien de but, etc. Car toutes ces perceptions sensorielles sont traitées par le cerveau qui cherche de possibles solutions et se décide alors pour la meilleure variante dans telle ou telle situation. Mais pour atteindre cet objectif, cette décision est également dépendante des capacités techniques et physiques. Tous les processus qui s'effectuent au niveau du cerveau sont appelés facultés cognitives.

Pour pouvoir utiliser ses facultés cognitives durant un jeu, le joueur doit avoir vécu si possible beaucoup de situations. Toutes ces situations et leurs solutions appropriées sont enregistrées par le cerveau et reviennent à la mémoire en cas de besoin. Comme le joueur les vit trop peu souvent durant le match et qu'en plus, il ne doit pas faire de fautes, il est très important que l'entraîneur lui offre la possibilité durant l'entraînement d'y être confronté et d'y apporter des solutions.

Exemples issus de la pratique

Un attaquant de l'équipe adverse échappe au défenseur latéral en ayant comme objectif d'envoyer le ballon vers le milieu. Mais, comme le libero a déjà vécu des situations identiques et qu'il les a bien enregistrées, il sait d'avance ce que l'attaquant a l'intention de faire (en observant la position des pieds, du corps, du ballon, la localisation de l'adversaire etc.) et se comporte en conséquence. Il intercepte le ballon avant le joueur adverse et engage immédiatement une offensive.

L'équipe A bénéficie d'un coup franc direct de 18 mètres. Le tireur de l'équipe A n'exige aucune distance. L'équipe B construit un mur, le gardien de but se place près du poteau pour diriger ce mur. Le but présente une «ouverture». Le tireur saisit la situation, se décide rapidement et profite de la brèche. Tir réussi.

Exemples d'exercices

Situation de jeu offensive 1:1.

Laissez vos joueurs s'attaquer mutuellement dans une situation offensive 1:1.

A quoi

dois-je faire attention? - Joueur adverse direct/espace derrière lui (surface de réparation, but).

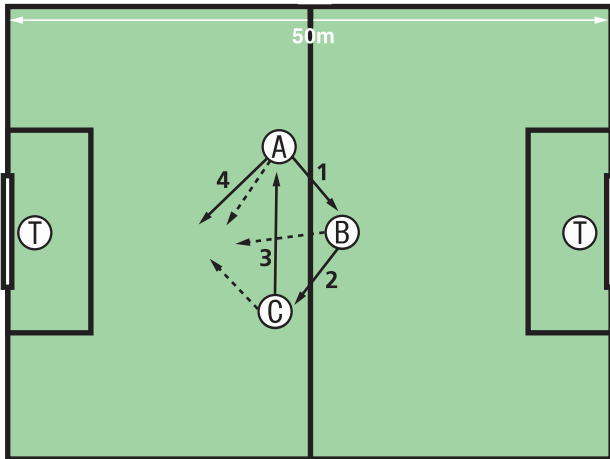
Que

dois-je observer? - Distance entre le ballon et le joueur adverse/sa position dans le jeu (ligne intermédiaire)/axe des hanches, position des jambes (pied d'appui).

Si alors

l'adversaire pivote vers l'intérieur.
je dois prendre une décision: j'anticipe en contournant immédiatement l'adversaire de l'extérieur.

Attaques du but par le triangle de combinaison



3 joueurs sont placés à 2 mètres l'un de l'autre au milieu d'un terrain entre deux buts avec gardiens et se passent le ballon. La distance entre les deux buts est d'environ 25 mètres.

Déroulement:

Les joueurs se passent le ballon (passe basse/haute, directe/indirecte). Un joueur du groupe effectue par surprise une passe de 8 à 10 mètres en direction d'un des deux buts. Tous les 3 joueurs essaient de récupérer le ballon. Celui qui atteint le ballon le premier, joue contre les deux autres joueurs (tactique 1 contre 2) et essaie de marquer un but.

Récupération et régénération

Après des séances d'entraînement astreignantes de même qu'à la fin d'un match, les joueurs sont fatigués et leurs muscles sont tendus. Il est donc indispensable de bien récupérer grâce à des exercices d'étirement.

Récupérer

Dès que la séance d'entraînement ou le match est terminé, les joueurs se mettent à trotter très doucement, si possible pieds nus ou en chaussettes (réflexe plantaire), sur le gazon ou dans la salle. L'effort exigé par le retour au calme est minime. Cette séance doit s'étendre sur une durée de 3 minutes au moins.

Etirer et mobiliser

Après la phase de détente, il est nécessaire de réaliser une série d'étirements musculaires et de mobiliser les articulations qui ont été les plus fortement sollicitées. On contribue ainsi à diminuer la tension musculaire, à activer le processus de récupération notamment l'élimination des toxines de fatigue et à éviter l'apparition de contractures musculaires.

Régénération

Les mesures suivantes se prêtent particulièrement bien à la régénération du corps et elles diminuent considérablement le temps nécessaire à la récupération.

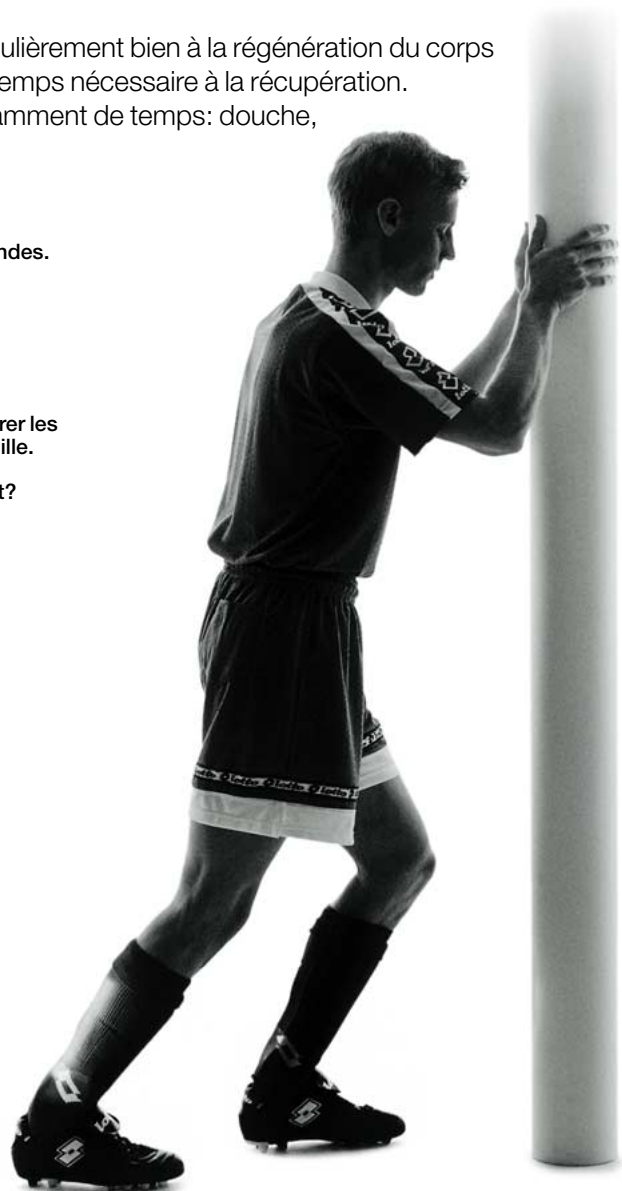
Le joueur doit donc leur accorder suffisamment de temps: douche, bain, nage, sauna, massage.

Exercices

Maintenir chaque position pendant 20 à 30 secondes.

Etirement des muscles péroniers – statique

- Le talon de la jambe arrière reste au sol.
- Fléchissez le genou de la jambe arrière pour étirer les muscles péroniers inférieurs et le tendon d'Achille.
- Poussez la hanche vers l'avant.
- Ressentez-vous l'étirement au niveau du mollet?
- Faites l'exercice avec le genou tendu/fléchi.
- Changez de côté.



Etirement des adducteurs – statique

- En position assise, p. ex. en appui contre un poteau, les plantes des pieds se touchent.
- Maintenez le dos droit.
- Avec les mains ou les coudes, poussez les cuisses vers le bas.
- Veillez à garder le dos droit.



Muscles antérieurs de la cuisse – statique

- Jambe d'appui légèrement fléchie.
- De la main droite, saisissez la cheville droite.
- Tendez lentement la jambe fléchie.
- Ramenez la hanche de la jambe droite vers l'avant, la cuisse en position verticale.
- Evitez une position cambrée.
- Ressentez-vous l'étirement des muscles antérieurs de la cuisse?
- Changez de côté.

Etirement des muscles postérieurs de la cuisse – statique

- Un genou au sol, celui de devant légèrement fléchi, appuyez légèrement les bras sur la cuisse droite.
- Maintenez le dos droit.
- Ramenez le ventre vers la cuisse.
- Ressentez-vous l'étirement dans la partie postérieure de la cuisse?
- Changez de côté.



Étirement des muscles fessiers – statique

- Position allongée sur le dos.
- Fléchissez une jambe et croisez l'autre par-dessus (cheville en appui sur la cuisse).
- Ramenez la jambe fléchie vers le buste.
- Changez de côté.



Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche – statique

- Position fendue, un genou au sol en mettant le poids sur la jambe de devant.
- Ramenez la hanche vers l'avant, puis mouvement vers le bas, rentrez le ventre.
- Ressentez-vous l'étirement des muscles fléchisseurs de la hanche?
- Changez de côté.

Muscles latéraux du tronc et des hanches – statique

- Debout, un bras est tendu au-dessus de la tête, jambes croisées (gauche devant la droite).
- Inclinez latéralement le haut du corps vers la gauche.
- Même mouvement avec le bras.
- Changez de côté (et de jambe).

Le bon équipement

Au football, un matériel de qualité n'améliore pas directement la performance. En revanche, l'équipement et les aides pour l'entraînement offrent une bonne protection contre les blessures et favorisent ainsi le potentiel des joueurs.

Chaussures

Pour l'entraînement, les chaussures à petits crampons moulés sont les plus appropriées. Pour le jeu sur terrain gras et boueux, il est préférable de porter des chaussures à crampons amovibles. Attention: des crampons trop longs peuvent stopper les rotations ou les changements de direction secs (risque de blessure dans la région du genou) et augmentent également le risque de blessure pour l'adversaire.

Protège-tibias

Obligez vos joueurs à porter les protège-tibias combinés avec les protège-chevilles, non seulement durant le match mais aussi à l'entraînement.

Tenue

Le football est un sport de plein air. Les joueurs sont donc soumis aux conditions météorologiques les plus diverses. Veillez à ce que votre équipe s'habille correctement en fonction du temps et de la saison. Le mauvais temps n'existe pas – il n'y a que des joueurs qui ont une tenue inadéquate. Chaque équipe doit avoir suffisamment de maillots de rechange.

Pour bien les distinguer sur le terrain, les joueurs d'une même équipe portent tous des maillots identiques. Il en va de même lors de l'entraînement au sein de l'équipe (p. ex. maillot sans manches).

Le gardien de but doit bien se distinguer des autres joueurs. Son équipement comporte un pantalon de survêtement et des gants.

Important: les montres, les bagues et les chaînettes ne sont pas portés sur soi pendant le jeu et l'entraînement.

Ballons

Ce ne sont que des ballons légers et secs qui sont utilisés. Ils ne doivent pas être trop ou insuffisamment gonflés.

Aides spécifiques pour l'entraînement

Plots de jalonnement

Pour les délimitations nécessaires des terrains de jeu ou pour la répartition de zones au milieu du terrain, les plots disponibles en quatre couleurs sont tout à fait appropriés (set de 40 pièces).

Haies de marquage

Les petites haies sont recommandées pour un marquage bien visible.

Et si jamais cela arrivait quand même: les mesures d'urgence les plus importantes

Si, en dépit de toutes les précautions, une articulation est touchée, prenez aussitôt les premières mesures d'urgence qui s'imposent dans un tel cas: pause, glace, bandage, surélévation **(PGBS)**. En cas de doute, consultez un médecin. Les fractures et les entorses doivent être considérées comme des cas d'urgence. Le remboîtement d'une articulation ne peut être fait que par un médecin.

- P**ause = S'arrêter, ne plus mobiliser l'articulation blessée
- G**lace = Appliquer du froid (par intermittence sur l'endroit blessé, glace ou autre dans un emballage, donc pas directement sur la peau)
- B**andage = Application d'un bandage élastique
- S**urélévation = Surélever l'articulation blessée

Les sportifs blessés doivent s'accorder le temps nécessaire pour guérir. La régénération peut toutefois impliquer, sous la surveillance d'une personne spécialisée, un entraînement compensatoire, dit aussi entraînement d'appoint. En général, l'inactivité complète n'est pas indispensable pour guérir.

Bibliographie

Dehn- und Kräftigungsgymnastik: P. Spring et al., Thieme, 1986

Optimales Fussballtraining/Teil 1: Das Konditionstraining des Fussballspielers: J. Weineck, Erlangen, 1992

Fussball spielend trainieren: Irmgard und Gerd Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog, 1991

Die Gesundheit des Sportlers: Erich Deuser, 1977

Fussball-Funktions-Gymnastik: Knebel, Herbeck, Hamsen, 1988

Fussball-Training (Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter): Hrsg. Gero Bisanz

Leitbild FC Ibach: JUKO FC Ibach, 1995