



Manuel de l'UEFA pour entraîneurs de futsal



MANUEL DE L'UEFA POUR ENTRAÎNEURS DE FUTSAL

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	7
MODULES THÉORIQUES	
1. Introduction au futsal	9
1.1 Le futsal.....	10
1.2 Analyse du jeu.....	11
1.3 Concepts de base.....	13
1.4 Phases de développement des joueurs.....	16
2. Encadrement	19
2.1 Rôle de l'entraîneur.....	20
2.2 Phases de formation des joueurs.....	22
2.3 Encadrement et constitution d'une équipe.....	26
2.4 Planification et programme d'entraînement	28
3. Méthodologie et méthodes d'enseignement	39
3.1 Principes pédagogiques.....	40
3.2 Séance d'entraînement	43
3.3 Conception des exercices.....	47
3.4 Styles d'enseignement.....	50

MODULES PRATIQUES

1. Technique/tactique	55
1.1 Introduction à la tactique	56
1.2 La tactique en futsal	58
1.3 Les principes du futsal.....	68
1.4 L'habileté technique	77
1.5 Tactique collective.....	91
1.6 Systèmes de jeu.....	115
1.7 Balles arrêtées	128
1.8 Entraînement spécifique des gardiens	136
2. Préparation physique.....	145
2.1 Introduction	146
2.2 Caractéristiques du futsal.....	148
2.3 Échauffement/étirements	152
2.4 Endurance de base.....	156
2.5 Vitesse de base.....	159
2.6 Souplesse.....	161
2.7 Force	163
2.8 Coordination	165
2.9 Récupération	166
2.10 Entraînement de la condition physique.....	168
3. Compétences de l'entraîneur.....	187
3.1 Organiser et diriger les séances d'entraînement	188
3.2 Gérer les matches	190
BIBLIOGRAPHIE.....	197



PRÉFACE



Le *Manuel de l'UEFA pour entraîneurs de futsal* a été produit sous la direction de l'entraîneur quatre fois champion d'Europe José Venancio López Hierro, sans le travail et l'engagement duquel ce projet n'aurait pas pu voir le jour. Ce guide complet comprend également les contributions de Javier Lozano Cid, entraîneur espagnol deux fois titré en Coupe du Monde de Futsal de la FIFA, et de Roberto Menichelli, entraîneur italien ex-champion d'Europe.

Au nom de l'UEFA et de l'ensemble de la communauté du futsal européen, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la production de cet outil précieux, que, je l'espère, vous trouverez utile et intéressant.

Ioan Lupescu
Directeur technique de l'UEFA

Symboles

- Joueur équipe bleue
- Joueur équipe rouge
- Joueur équipe jaune
- Joueur équipe verte
- Gardien
- Joker équipe bleue
- Joker équipe rouge
- Joker plusieurs équipes
- Déplacement joueur
- Mouvement ballon (tir du pied)
- Mouvement ballon (lancer de la main)

- Position initiale
- Position intermédiaire
- Position finale
- Entraîneur
- Joueur



MODULES THÉORIQUES

1. INTRODUCTION AU FUTSAL



1.1 LE FUTSAL

1.1.1 Brief historique du futsal

L'idée du futsal a germé en 1930 dans l'esprit d'un professeur d'éducation physique uruguayen du nom de Juan Carlos Ceriani. Le terme « futsal » est une contraction des mots brésiliens fut(bol) et sal(a), soit football et salle. Juan Carlos Ceriani souhaitait donner aux enfants qui n'avaient pas accès à des terrains extérieurs la possibilité de jouer au football sur des terrains de basket. Confronté à un problème, il a trouvé une solution : réduire les dimensions des surfaces de jeu.

S'inspirant d'autres sports pratiqués en intérieur comme le basket, le water-polo et le handball, il a défini le type et les dimensions de la surface de jeu, le nombre de joueurs, la durée des matches ou encore les règles applicables aux gardiens. Ce nouveau sport a rencontré un succès fulgurant en Uruguay, où les supporters de football baignaient encore dans l'euphorie déclenchée par la victoire de leur équipe aux Jeux Olympiques de 1928 et à la Coupe du Monde de 1930, puis il a très vite conquis le reste de l'Amérique du Sud.

Au cours des décennies suivantes, le futsal s'est peu à peu imposé au niveau mondial. Bien que proche du football, il a des points communs avec d'autres sports d'équipe, et c'est ce mélange qui le rend unique.

Par son origine (désir de faire participer les enfants), le futsal demande aux joueurs une participation active et un grand engagement physique, ce qui en fait un excellent instrument de formation. Il permet aux enfants de rester en permanence dans l'action – directement ou indirectement – et d'accumuler du temps de pratique utile (ou intensive), raison pour laquelle il est aussi considéré comme un très bon entraînement pour le football.

1.1.2 Qu'est-ce que le futsal ?

Le futsal est un sport d'équipe axé sur la collaboration et l'opposition. Les joueurs doivent s'adapter à un environnement dynamique et disposent d'un temps et d'un espace limités pour prendre des décisions et mener des actions susceptibles d'offrir des solutions à leur équipe. Le futsal suppose un engagement physique important et une pratique intense, et les aspects tactiques (en termes d'évaluation et de prise de décision) sont déterminants pour l'efficacité de chaque action.

Les sports peuvent être classés selon toute une série de critères. Force est néanmoins de constater, en resserrant le champ, que la meilleure manière de définir le futsal est de parler d'**un sport d'équipe basé sur la collaboration et l'opposition**, car il implique des interactions constantes entre les joueurs qui s'affrontent et une collaboration de tous les instants entre les membres d'une même équipe. Cette relation basée sur la collaboration et l'opposition s'observe que l'équipe soit ou non en possession du ballon (à savoir lors de toute phase offensive ou défensive) et de manière simultanée.

Le futsal est par conséquent un sport d'équipe hautement tactique, basé sur la collaboration et l'opposition, et qui nécessite des aptitudes socio-motrices. Le but du processus de motricité est de parvenir à être efficace dans toutes les actions de jeu (c'est-à-dire de parvenir à surmonter les problèmes spécifiques). Disputer des matches est une activité tactique. Il faut savoir identifier et analyser les situations de jeu et prendre les bonnes décisions pour surmonter les problèmes rencontrés. Ces décisions doivent se référer aux modèles moteurs adéquats et être exécutées correctement pour une efficacité optimale.

1.2 ANALYSE DU JEU

1.2.1 Analyse du jeu

Les principaux facteurs d'analyse pour connaître le futsal sont les suivants :

- **Surface de jeu** : espace partagé et standardisé sur un terrain de 40 x 20 m, la direction du jeu étant déterminée par chacun des deux buts.
 - **Participation au jeu** : la surface de jeu est définie par la participation simultanée à des actions de collaboration (coéquipiers) et d'opposition (adversaires). Le futsal oppose deux équipes de cinq joueurs et autorise des remplacements constants en cours de jeu, ce qui dynamise la participation et renforce l'intensité. Les joueurs peuvent entrer et sortir aussi souvent que nécessaire. Les cinq joueurs de chaque équipe sont donc en permanence dans l'action et exercent une influence notable sur le jeu.
 - **Élément principal** : le point de mire du jeu est le ballon, autour duquel tout s'articule. Tout est conditionné en fonction de la possession ou non du ballon.
 - **Temps de jeu** : au futsal, le temps de jeu fait l'objet d'un contrôle actif dans la mesure où le chronomètre ne tourne que lorsque le ballon est en jeu. Le chronomètre est ainsi arrêté dès qu'une situation prévue dans les Lois du Jeu entraîne une interruption du jeu. Les matches se disputent en deux périodes de 20 minutes, mais il peut être dérogé à cette disposition dans certaines compétitions. Lors des matches à élimination directe, en cas d'égalité après 40 minutes (fin du temps réglementaire), les joueurs disputent deux périodes égales de prolongation de trois ou cinq minutes.
 - **Lois du Jeu** : les matches de futsal sont régis par les *Lois du Jeu de Futsal* de la FIFA.
 - **Objectifs** : les objectifs poursuivis par une équipe diffèrent considérablement selon qu'elle a ou non la possession du ballon (c'est-à-dire si elle attaque ou si elle défend). **Attaque** : conserver le ballon ; progresser sur le terrain ; se créer une occasion de tir ; marquer un but. **Défense** : récupérer le ballon ; empêcher les adversaires d'avancer et de marquer un but.
 - **Capacités conditionnelles et communication motrice** : facteurs physiques qui sous-tendent le jeu.
 - **Tactique** : mise en œuvre des diverses actions de jeu.
 - **Tactique** : série d'actions qui exploitent les ressources disponibles et l'analyse des situations de jeu dans le but d'atteindre les objectifs spécifiques du match.
- Si on évalue l'influence exercée par chacun des facteurs ci-dessus sur le jeu, il s'avère que le futsal est un sport dynamique et intense qui demande **collaboration et opposition** et qui laisse **un temps et un espace limités** pour mener des actions, raison pour laquelle la **composante perceptivo-décisionnelle** (tactique) prime sur les autres facteurs. Le futsal a pour cadre un terrain de 40 x 20 mètres dont toute la surface joue un rôle actif dans le jeu, étant donné que **l'action peut se dérouler n'importe où** et que tout espace libre peut être mis à profit.
- Comme nous l'avons évoqué, le futsal est un sport éminemment tactique, et il présente une importante composante cognitive, qui fait appel à son tour à des aptitudes physiques et techniques pour l'exécution des actions de jeu. Les éléments techniques déterminants sont le **contrôle du ballon** et les **passes**, qui ont un impact direct sur les aspects de socialisation du jeu, et les **tirs**, compte tenu de la multitude d'options de finition qui se présentent au cours d'un match.

La **vitesse** et la **précision** font partie des principales caractéristiques de ce sport car, le temps et l'espace étant limités, toutes les phases d'une action de jeu (évaluation, prise de décision et exécution) doivent respecter la vitesse du jeu et être d'une grande précision pour obtenir l'efficacité requise.

Sur le plan **physique**, le futsal se distingue par des pointes d'effort intense dont la durée peut être brève à moyenne. Dans ce sport où les règles accordent des temps de repos aux joueurs et où le temps et l'espace restreints donnent lieu à des phases de jeu à intensité élevée, le travail sur la puissance et sur l'endurance est essentiel pour tenir un **rythme de jeu** soutenu, et la préparation physique doit aider les joueurs à récupérer correctement des efforts constants qu'ils fournissent.

Le futsal implique des **situations d'attaque** (quand l'équipe possède le ballon) et de **défense** (quand elle ne l'a pas), et le passage des unes aux autres constitue probablement l'aspect clé du jeu. C'est alors que surviennent les situations de risque et les occasions de but les plus dangereuses, du fait de la désorganisation provisoire de la défense et de l'occupation souvent irrationnelle de l'espace induites par la modification soudaine de l'objectif poursuivi. Ces situations sont appelées **transitions** (offensives et défensives).

Signalons encore que la taille de la surface de jeu permet la création d'occasions de tirs à partir de balles arrêtées dans le camp adverse (corners, rentrées de touche et coups francs). On peut dès lors dire que les balles arrêtées jouent un rôle de tout premier plan dans ce sport.

En défense, l'objectif premier est **la récupération du ballon**, le lieu de cette récupération étant également important. C'est pourquoi les équipes défendent un certain espace avec l'intention manifeste de compliquer la tâche de leurs adversaires dès qu'ils récupèrent le ballon. Elles disposent de plusieurs moyens pour ce faire : presser l'adversaire dans son camp, adopter une défense ouverte aux 30 mètres, défendre à partir de la ligne médiane ou organiser une défense compacte. Il va sans dire que récupérer le ballon dans le camp adverse peut rapidement mener à une occasion de but et que la récupération du ballon par une défense compacte laisse de l'espace pour organiser une contre-attaque.

En attaque, l'objectif numéro un est de **marquer**. Le meilleur moyen d'y parvenir est de déclencher une transition offensive, raison pour laquelle le jeu est si dynamique. Confrontées à une défense organisée et bien positionnée, les équipes sont obligées de construire leurs attaques, qui peuvent alors prendre une forme élaborée ou plus directe.

Les joueurs peuvent être classés en fonction du poste qu'ils occupent sur le terrain, par exemple **gardien, défenseur, ailier et pivot**. Certains joueurs peuvent occuper différents postes (joueurs **polyvalents**), tandis que d'autres sont des **spécialistes**, comme les pivots – qui possèdent des ressources et des aptitudes spécifiques –, les joueurs excellant dans les duels, ainsi que les joueurs qui présentent certaines aptitudes physiques ou qui se distinguent pour une raison particulière, etc. À noter que le jeu d'une équipe dépend des types de joueurs qui la composent et de leurs caractéristiques spécifiques. Une équipe disposant d'un pivot peut ainsi opter pour un 3-1, tandis qu'une formation dotée de joueurs habiles en un contre un peut déployer un 2-2 dans certaines situations.

Bien que le futsal soit un sport d'équipe, lorsqu'il est question d'analyser le jeu de sa propre équipe lors d'un match, le jeu de son adversaire ou le jeu des équipes lors de tout autre match, il faut toujours tenir compte des **actions individuelles** des joueurs et de l'impact positif ou négatif produit sur le jeu de l'équipe.



1.3 CONCEPTS DE BASE

1.3.1 Situations de jeu

Transition offensive

- **Ouverture** : premier objectif offensif / première action faisant suite à la récupération du ballon.
- **Contre-attaque** : action offensive consistant à se créer rapidement une situation de finition dans le but adverse avant que tous les joueurs de l'équipe adverse ne soient en position de défendre.
- **Attaque rapide** : attaque lancée rapidement même si les quatre joueurs adverses sont derrière le ballon, afin de profiter du fait que l'équipe adverse ne s'est pas encore organisée défensivement.

Jeu de position offensif

- **Sortie de pression** : jeu de position pour se défaire du pressing d'une ligne défensive haute, l'objectif premier étant de progresser sur le terrain en conservant le ballon.
- **Attaque placée** : attaque menée contre une défense placée à partir de la ligne médiane ou une défense compacte, dans le cadre de laquelle l'équipe tente de construire une attaque en amorçant une action destinée à désarmer la défense adverse afin de se créer des occasions de but.
- **Cas particuliers** : attaque à 5 contre 4 : situation dans laquelle une équipe attaque en situation de supériorité numérique, car son gardien ou le gardien volant se déplace dans le camp adverse pour participer à l'offensive. Une telle situation est autorisée par les Lois du Jeu.
- **Cas particuliers : attaque à 4 contre 3** : situation propre au jeu de position qui se produit suite à l'expulsion d'un joueur adverse,

l'équipe adverse se retrouvant alors en infériorité numérique pendant deux minutes conformément aux Lois du Jeu. Elle peut alors mener des attaques placées à 4 contre 3, voire à 5 contre 3 dans certains contextes, si le gardien prend part à l'offensive ou si un gardien volant est introduit.

Balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque

- **Corners** : balles arrêtées pour lesquelles la remise en jeu se fait par un coup de pied de coin. Effectuées dans la zone de finition, ces remises en jeu fournissent toujours des occasions de but.
- **Rentrées de touche** : balles arrêtées pour lesquelles la remise en jeu se fait sur la ligne de touche, à l'endroit exact où le ballon est sorti. Les rentrées de touche à proximité du but adverse offrent de belles occasions de tir, tandis que celles opérées au milieu du terrain peuvent être utilisées à la même fin ou pour lancer une attaque placée. Les rentrées de touche en arrière peuvent aussi être mises à profit pour relâcher la pression quand l'équipe adverse exerce un pressing haut sur le terrain ou pour lancer une attaque placée si la défense est plus en retrait.
- **Coups francs avec mur** : balles arrêtées pour lesquelles la remise en jeu se fait de l'endroit où l'équipe adverse a commis une faute. S'ils peuvent être utilisés pour tirer directement au but (coups francs directs), les coups francs offrent aussi de nombreuses possibilités de marquer indirectement (à partir de coups francs directs ou indirects). À cet égard, plus ils sont près de la cage, plus ils ont de chances de se transformer en occasions de but. Quand ils sont tirés plus en arrière, la relance se fait dans l'intention de revenir au jeu de position.

- **Coups francs sans mur et coups francs depuis le second point de réparation :** à la sixième faute cumulée commise par une équipe, son adversaire se voit accorder par les Lois du Jeu une frappe directe au but, sans mur. Selon l'endroit où la sixième faute a été commise, le coup franc sans mur peut être tiré depuis le lieu de la faute ou depuis le deuxième point de réparation, à 10 mètres.
- **Penalties :** tirs depuis le point de réparation à 6 mètres accordés après des fautes commises dans la surface de réparation.
- **Coups d'envoi :** mises en jeu depuis le rond central au début de chaque période de jeu (et de prolongation) et après qu'une équipe a encaissé un but. Les coups d'envoi peuvent être utilisés pour déclencher des séquences d'attaque répétées à l'entraînement en vue de marquer.

Transition défensive

- **Équilibre de l'équipe et temporisation défensive :** premières actions défensives qu'une équipe mène après avoir perdu le ballon, dans le but d'empêcher l'adversaire de lancer une transition offensive.
- **Repli :** action consistant à revenir rapidement dans son camp après la perte du ballon pour occuper l'espace laissé vacant le temps de l'attaque.

Jeu de position défensif

- **Pressing défensif :** système défensif consistant à mettre l'adversaire sous pression dans sa moitié de terrain afin de lui reprendre le ballon ou, en tout cas, de l'empêcher d'avancer.
- **Défense placée :** défense à partir de la ligne médiane ou compacte dont l'objectif principal est d'empêcher l'adversaire d'avancer vers les zones de finition. L'équipe qui défend attend alors le moment opportun pour amener l'adversaire à perdre le ballon ou pour chercher à le récupérer.
- **Cas particuliers : défense à 4 contre 5 :** système défensif adopté pour affronter une attaque menée à 5 contre 4.

- **Cas particuliers : défense à 3 contre 4 :** système défensif adopté pour affronter une attaque menée à 4 contre 3 et déployé après l'expulsion d'un joueur de l'équipe qui défend.

Balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui défend

- **Défense sur corners :** défense face à des corners tirés par l'adversaire.
- **Défense sur rentrées de touche :** défense face à des rentrées de touche effectuées par l'adversaire depuis la ligne de touche.
- **Défense sur coups francs avec mur :** défense face à des coups francs tirés par l'équipe adverse depuis l'endroit où a été sifflée la faute, pour autant que l'équipe qui défend n'a pas commis précédemment cinq fautes dans la période en cours.

- **Défense sur coups francs sans mur et sur coups francs depuis le deuxième point de réparation :** défense face à des coups francs tirés depuis l'endroit où a été sifflée la faute ou depuis le deuxième point de réparation, à 10 mètres, si l'équipe qui défend a commis cinq fautes dans la période en cours. Dans ce second cas, la défense ne peut être assurée que par le gardien, même si les autres joueurs doivent être à l'affût d'un rebond qui remetttrait la balle en jeu.

- **Défense sur penalties :** défense face à des penalties accordés à l'équipe adverse et tirés depuis le point de réparation à 6 mètres.

1.3.2 Styles de jeu

La compréhension des principaux objectifs du futsal et des situations susceptibles de se présenter durant un match va nous aider à identifier les différents styles de jeu adoptés par les équipes en fonction de leurs priorités :

- Pratiquer le **pressing** et tenter de **récupérer le ballon** dans le camp opposé en poursuivant l'objectif défensif d'empêcher l'adversaire d'avancer et l'objectif offensif de récupérer le ballon dans une situation favorable qui permette

une finition rapide. Ce style de jeu suppose une défense agressive sur le porteur du ballon et une occupation rationnelle des espaces défensifs afin de maintenir un pressing haut. Les équipes qui cherchent à récupérer le ballon de cette manière ont en général une approche consistant à conserver le ballon.

- Contenir l'adversaire en adoptant une **défense placée à partir de la ligne médiane**, en évitant de se laisser déborder et en empêchant l'adversaire de s'approcher du but. Le principal objectif défensif est ici d'empêcher l'adversaire de se retrouver en position de marquer, et il s'agit de lancer des **contre-attaques** une fois que le ballon est récupéré ou que l'équipe qui attaque perd le ballon. La défense se positionne à partir de la ligne médiane en vue d'empêcher l'adversaire d'accéder à la zone de finition.
- Verrouiller les abords du but grâce à une **défense compacte** jouant en retrait afin de ne pas concéder de but, tout en cherchant à tirer profit, via une **contre-attaque**, de tout espace laissé sans protection par l'équipe qui attaque. Les joueurs adverses peuvent avancer sans difficulté, le travail défensif se concentrant sur un autre aspect : empêcher la finition de l'équipe adverse.
- **Mettre en place une attaque placée**, essentiellement en construisant le jeu au moyen

de concepts de base, individuel et collectifs, propices à la conservation du ballon et à l'avancée de l'équipe. Dans ce style de jeu, la possession du ballon est au cœur de toutes les séquences offensives et défensives, l'idée étant que la conservation du ballon empêche l'adversaire d'attaquer. Un bon équilibre défensif est nécessaire, et le porteur du ballon a besoin d'un soutien constant. Ce style convient parfaitement aux équipes dont le jeu se caractérise par une excellente mobilité sans le ballon.

- Mener des **attaques directes** caractérisées par un faible temps de construction, l'objectif étant d'éviter de perdre le ballon dans des situations dangereuses. Pour les équipes adeptes de ce style, la possession de la balle n'est pas cruciale. Il s'agit essentiellement pour elles de limiter autant que possible les risques en cas de perte du ballon. Tant que le ballon perdu reste « sous contrôle », il n'y a pas lieu de s'inquiéter.
- Recourir régulièrement au **cas particulier d'attaque à 5 contre 4**. Certaines équipes apprécient tellement ce système qu'elles ne se contentent pas de l'appliquer lorsqu'elles sont menées au score mais s'en servent tout au long du match, faisant de l'attaque à 5 contre 4 un style de jeu à part entière.



1.4 PHASES DE DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

Les joueurs de futsal, au fil de leur croissance et du déroulement des étapes de leur évolution, passent par différentes périodes en ce qui concerne l'apprentissage et la progression dans tous les facteurs qui interviennent dans le jeu. Ces phases d'apprentissage doivent correspondre à chaque moment aux aptitudes spécifiques des jeunes joueurs.

1.4.1 Phase d'initiation

Première phase dans le développement d'un joueur, elle couvre les **groupes d'âge 1** (6-8 ans) **et 2** (9-10 ans), lorsque les enfants commencent à se familiariser avec ce sport et à en apprendre les rudiments.



Objectifs

- Familiariser les joueurs avec les concepts d'attaque et de défense, et leur présenter ces deux aspects dans la pratique.
- Développer leurs capacités motrices et leur coordination, et leur présenter les actions techniques et tactiques élémentaires.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.
- Développer certaines capacités de socialisation dans le cadre du jeu tout en éveillant l'intérêt des jeunes les uns pour les autres.
- Commencer l'enseignement tactique en développant les capacités perceptivo-décisionnelles comme base du jeu. De l'intérêt pour la socialisation naît le besoin de développer les capacités d'évaluation et de prise de décision.
- Pratiquer le jeu dans des conditions réelles en situation de 1 contre 1, de 2 contre 2 et de 3 contre 3, en réduisant l'espace et en utilisant un ballon adapté à la taille des joueurs.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques grâce à des jeux à effectifs réduits, en variant les conditions de jeu et les conditions spatiales, en adaptant les exercices aux caractéristiques des enfants et en favorisant leur apprentissage grâce à la variation de conditions de jeu simplifiées.

1.4.2 Phase de développement sportif

Cette deuxième phase couvre les **groupes d'âge 3** (11-12 ans) **et 4** (13-14 ans), lorsque les joueurs commencent à comprendre le jeu, à se structurer et à se socialiser.



Objectifs

- Développer les aptitudes de motricité et de coordination spécifiques à la technique du futsal.
- Développer la compréhension du jeu. Approfondir la connaissance et la compréhension de l'attaque et de la défense, et en présenter les différentes phases.
- Développer la compréhension du jeu avec et sans le ballon, tant en attaque qu'en défense.

- Développer les aspects collectifs du jeu et donner la possibilité aux joueurs d'acquérir une compréhension rationnelle des concepts de « coéquipier » et d'« adversaire ».
- Développer et améliorer les capacités perceptivo-décisionnelles comme base fondamentale du jeu. Insister sur l'importance du travail global, tout en trouvant un équilibre avec le besoin d'entraînement analytique.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques grâce à des jeux à effectifs réduits, en variant les conditions de jeu et les conditions spatiales et en introduisant des exercices de collaboration et de collaboration-opposition présentant des composantes perceptivo-décisionnelles importantes.



Objectifs

- Connaître et comprendre la logique interne du jeu. Présenter la structure réelle du jeu, afin que les joueurs connaissent les phases offensives et défensives. Présenter les transitions offensives et défensives aux joueurs.
- Comprendre l'importance du jeu avec et sans le ballon, aussi bien en attaque qu'en défense, et développer la mobilité et la capacité d'élargir (en attaque) et de réduire (en défense) l'espace de jeu.
- Développer la dimension sociale du jeu : compétences socio-motrices et jeu collectif.
- Familiariser les joueurs avec la tactique collective et les systèmes de jeu simples.
- Développer et améliorer les capacités perceptivo-décisionnelles.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec davantage de mise en pratique des connaissances acquises dans des conditions de jeu réelles et en utilisant la compétition comme un instrument d'apprentissage.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

1.4.3 Phase d'acquisition de compétences techniques

La phase d'acquisition de compétences techniques correspond au **groupe d'âge 5** (15-16 ans), lorsque les joueurs commencent à mettre en œuvre les connaissances acquises et à développer leurs aptitudes sociales et leur compréhension des tactiques de groupe et collectives.



Objectifs

- Apprendre et appliquer la logique du jeu pour développer les actions tactiques. Mettre en pratique dans des conditions de jeu réelles toutes les connaissances acquises à ce stade.
- Développer les aptitudes techniques individuelles.
- Développer et améliorer les tactiques de groupe et collectives.
- Développer et améliorer les aspects collectifs du jeu : compétences socio-motrices, instruments technico-tactiques de groupe et jeu collectif.
- Développer les concepts tactiques offensifs et défensifs.
- Améliorer les transitions offensives et défensives.
- Élargir la connaissance des différents systèmes de jeu.
- Développer et améliorer les capacités perceptivo-décisionnelles.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec mise en pratique de tous les acquis dans des conditions de jeu réelles et en utilisant la compétition comme un instrument d'apprentissage.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

1.4.4 Phase de perfectionnement

Cette phase est la quatrième dans le développement des joueurs, et elle correspond au **groupe d'âge 6** (17-18 ans). Durant cette phase, les joueurs perfectionnent tout ce qu'ils ont acquis durant les phases précédentes et apprennent à manier des concepts tactiques complexes dans un environnement plus axé sur la compétition.



Objectifs

- Analyser et appliquer la logique du jeu pour développer les actions tactiques. Améliorer et perfectionner la connaissance de la structure du futsal : phases offensives et défensives.
- Mettre en pratique dans des conditions de jeu réelles toutes les connaissances acquises à ce stade. Exercer et perfectionner les actions technico-tactiques et les tactiques spécifiques au futsal.
- Perfectionner la tactique collective. Améliorer et perfectionner les aspects collectifs du jeu : compétences socio-motrices, instruments technico-tactiques de groupe et jeu collectif.
- Perfectionner les concepts tactiques offensifs et défensifs ainsi que les transitions. Améliorer la maîtrise des systèmes de jeu offensifs et défensifs.
- Améliorer et perfectionner les capacités d'évaluation et de prise de décision.
- Perfectionner les concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec mise en pratique de tous les acquis dans des conditions de jeu réelles et en utilisant la compétition comme un moyen d'apprentissage.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

1.4.5 Phase de performance

À partir de 19 ans (**groupe d'âge 7, seniors**), les joueurs entrent dans la phase de performance, une période longue durant laquelle ils sont au sommet de leurs capacités mais n'en continuent pas moins à apprendre. Le principal objectif est alors la performance des joueurs et la mise en application lors des compétitions de tout ce qu'ils ont appris.



Objectifs

- Perfectionner en permanence tous les aspects du jeu en s'appuyant sur une connaissance approfondie de la structure et de la logique interne du futsal.
- Appliquer la technique à la tactique individuelle et mettre en œuvre la tactique individuelle dans le cadre de la tactique de groupe et de la tactique collective.
- Perfectionner les aspects collectifs du jeu comme base pour le développement de modèles de jeu collectifs. Développer la richesse tactique, la capacité d'adaptation aux exigences de la compétition et la capacité d'assimilation.
- Améliorer la maîtrise (tactique, technique, physique et psychologique) de toutes les situations de jeu qui peuvent se présenter en match.
- Perfectionner l'attention sélective, les capacités et les modèles d'évaluation spécifiques et la prise de décision. Acquérir de l'expérience, qui améliorera la capacité cognitive au sens large.
- Relever le niveau de l'entraînement grâce à une meilleure applicabilité des compétences acquises lors des situations de jeu réelles.



MODULES THÉORIQUES

2. ENCADREMENT



2.1 RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Les entraîneurs sont extrêmement importants à chaque phase de la formation, et ce non pas tant en raison de leur statut que du travail qu'ils accomplissent en qualité de pédagogues, de catalyseurs et de transmetteurs de la philosophie et de la culture de l'organisation à laquelle ils appartiennent, qui trouvent leur traduction dans la méthode suivie pour atteindre des objectifs tangibles.

Le rôle de l'entraîneur est sous-tendu par des principes clés :

1. L'entraîneur ne peut pas travailler seul. Son comportement, son attitude et son travail, sur le terrain et en dehors, doivent être cohérents avec les idées véhiculées par l'organisation qui l'emploie. L'entraîneur est un ambassadeur ; il incarne les idées et les pratiques de son organisation. À l'inverse, le club ou l'organisation doit parfaitement cibler le type de personnes à recruter afin d'éviter les divergences de vues.
2. L'entraîneur doit TOUJOURS effectuer un travail pédagogique, de la phase de formation jusqu'à la phase professionnelle, et ce, quels que soient les facteurs externes susceptibles de le détourner de sa fonction centrale. C'est la méthode d'enseignement qui change au fil du temps, la différenciation, l'adaptation et la personnalisation entrent alors en jeu. L'objectif premier – qui prime incontestablement sur le résultat – doit être l'amélioration de la performance sous tous ses aspects.
3. L'entraîneur doit être un catalyseur pour les joueurs qu'il encadre, qu'il s'agisse de juniors ou de professionnels. En puisant dans l'éventail des techniques adaptées à la classe d'âge concernée, l'entraîneur a pour mission
- essentielle de susciter la curiosité, faciliter l'apprentissage, encourager le travail d'équipe, favoriser la révélation des talents et accroître la motivation.
4. L'entraîneur doit être à même de mobiliser, de combiner et de gérer les intérêts, les objectifs et, dans le cas des joueurs professionnels, l'ego de chacun. Il lui revient de canaliser ces aspirations individuelles légitimes et de les faire converger vers un objectif commun, de faire comprendre au groupe que, si les objectifs de l'équipe et de l'organisation sont atteints, leurs objectifs personnels le seront aussi, par ricochet. L'entraîneur doit néanmoins savoir comment véhiculer ce message et l'ancrer dans les mémoires, de manière à ce que les joueurs ne doutent jamais de leurs priorités. La même remarque vaut d'ailleurs pour l'entraîneur, qui a ses propres objectifs personnels et qui, parfois, peut être tenté de les faire primer sur les intérêts du groupe ou du club.
5. L'entraîneur doit avoir un plan. Il ne saurait agir sur un coup de tête ou sous l'impulsion du moment. Tout doit être planifié. Le plan d'entraînement doit refléter l'état actuel (auto-analyse et autocritique), les objectifs poursuivis et le moyen de les atteindre (stratégie). Il doit impérativement être en phase avec la philosophie du club ou de l'organisation et tenir compte des ressources disponibles.
6. L'entraîneur est également le porte-parole et l'ambassadeur des valeurs de l'organisation qu'il représente. Prêcher par l'exemple signifie que les paroles et les actes de l'entraîneur doivent refléter ceux de l'organisation. Étant donné son exposition publique (chez les professionnels) et son statut de modèle aux yeux des enfants pendant les phases de formation, l'entraîneur doit toujours incarner

les valeurs du club ou de l'organisation. C'est particulièrement vrai dans le cas des entraîneurs d'équipes juniors, qui travaillent auprès d'enfants encore en train de forger leur personnalité. Sans compter que, dans l'absolu, le sport représente des valeurs auxquelles nous ne pouvons qu'adhérer.

7. L'entraîneur doit aussi savoir gérer les ressources, qu'elles soient humaines, matérielles, économiques ou temporelles. Trop souvent, des dégradations sont causées par manque d'attention ou de soin à des équipements et installations essentiels pour le travail quotidien, comme les cônes, les buts, les ballons, les vestiaires. Même si certains jugent que cela ne fait pas partie des attributions de l'entraîneur et tiennent pour acquis que les équipements endommagés seront remplacés,



il est bon de rappeler que l'entraîneur se doit d'agir de manière loyale et responsable afin de protéger les intérêts du club ou de l'organisation dont il est le représentant.

Il revient également à l'entraîneur de gérer le temps qu'il consacre à son travail et à ses loisirs. Le temps alloué aux séances d'entraînement, quelle que soit leur durée, doit être exploité pleinement. À cet effet, il convient de planifier et de contrôler rigoureusement le temps perdu entre les exercices et le temps attribué aux pauses prévues.

La gestion du temps libre est par nature l'affaire de chacun, même si elle influe parfois indirectement sur le travail de l'entraîneur, qu'il dirige des enfants ou des professionnels. Il est donc important qu'il organise son temps de manière à accomplir ses obligations éducatives et professionnelles avec un maximum d'efficacité. Il doit ainsi préparer soigneusement les séances d'entraînement au préalable, conformément au plan d'entraînement, et prendre après chaque séance des notes quant à son efficacité, aux éventuels problèmes rencontrés avec les équipements et les installations, à la réalisation ou non des objectifs visés, au comportement des joueurs et à tout signe de problème potentiel. Par ailleurs, il faut qu'il sache déconnecter et recharger ses batteries en passant du temps en famille et entre amis. Ce dernier point est primordial, car le travail ne doit pas devenir une obsession. Les entraîneurs qui ne pensent qu'à leur travail et ne vivent que pour lui risquent de tomber dans un dangereux piège psychologique qui déforme la réalité et les empêche de faire preuve de clairvoyance pour identifier les problèmes et trouver des solutions. Ils se retrouvent alors dans un état psychologique qui peut les précipiter dans une spirale descendante, un puits sans fond. Se plonger dans un bon livre, regarder un film ou un spectacle, faire du sport ou aller marcher avec ses enfants ou ses amis constituent de bons moyens de contrecarrer ce type de tendances.

En résumé, comme nous l'avons vu plus haut, le rôle de l'entraîneur est des plus complexes, que ce soit en raison de la quantité et de la qualité de la formation continue exigée ou en raison de l'immense responsabilité qu'il assume dans le développement cognitif, émotionnel, social et comportemental des joueurs. Cette responsabilité concerne surtout les entraîneurs juniors, mais aussi ceux qui encadrent des professionnels, ces derniers évoluant dans un milieu hautement compétitif et agressif, bien souvent déconnecté de la réalité.

2.2 PHASES DE FORMATION DES JOUEURS

Commençons par examiner les phases successives qui jalonnent la formation des jeunes joueurs. Les groupes d'âge auxquels il est fait référence ici combinent les catégories d'âge standard utilisées par l'UEFA et celles distinguées en psychologie du développement. De nombreuses études ayant montré combien il est difficile de définir ces phases, nous avons opté pour une approche simple et uniforme.

Phases de formation des joueurs :

- Groupe d'âge 2 (M10, M11)
- Groupe d'âge 3 (M12, M13)
- Groupe d'âge 4 (M14, M15)
- Groupe d'âge 5 (M16, M17))
- Groupe d'âge 6 (M18, M19)

Dans une volonté de simplifier et de standardiser les phases aux fins du présent cours introductif, nous prenons le parti de les condenser plus avant, même si cela a pour effet d'en gommer les spécificités.

Les aspects suivants sont à prendre en considération pour ce qui est de la personnalité des enfants de cette tranche d'âge :

Phase d'initiation

- **Aspects psychologiques :** les enfants de cette tranche d'âge sont très sociables. Ils vivent dans un monde imaginaire qui leur paraît parfaitement réel. Leurs facultés d'abstraction ne sont pas pleinement développées et ils sont centrés sur eux. Ils fonctionnent beaucoup par mimétisme et ont constamment besoin de jouer.



et



Phase de développement

- **Aspects psychologiques :** l'enfance laisse peu à peu la place à l'adolescence, ce qui se ressent au niveau du comportement. Le sentiment d'appartenance au groupe est essentiel à cet âge, raison pour laquelle il faut travailler et encourager l'esprit d'équipe. Les joueurs ont besoin de prouver, aux autres et à eux-mêmes, ce dont ils sont capables.
- **Aspects physiques :** durant cette phase, les aptitudes physiques de base se développent. C'est en général là que les enfants acquièrent leur latéralité, avant de subir, en entrant dans la puberté, des changements physiques et psychologiques à l'origine de déséquilibres. Au début de cette phase, ils améliorent leur coordination intramusculaire et intermusculaire et développent leur force. À partir de 13 ans, le travail de la force doit se concentrer sur l'endurance musculaire et la force rapide. Les enfants améliorent leur vitesse de réaction et d'action mais perdent en vitesse d'exécution et d'action en raison des changements morphologiques qu'ils connaissent. L'endurance aérobie s'améliore jusqu'à cette tranche d'âge, puis se stabilise. Il convient de stimuler toutes ces aptitudes dans le cadre d'une approche intégrée, par des jeux, des matches, des circuits et des exercices axés sur la technique et la tactique.
- **Aspects techniques :** durant cette phase, l'entraînement technique doit viser à développer les capacités physiques, à améliorer la coordination, à perfectionner le contrôle du ballon dans le jeu et à améliorer les actions techniques individuelles et collectives en situation de match. La pratique du geste technique compte alors davantage que la vitesse d'exécution. La méthode globale, reposant sur les situations de match réelles, peut être appliquée en alternance avec des exercices d'analyse.
- **Aspects tactiques :** l'objectif de cette phase est de faire évoluer les joueurs de la tactique individuelle à la tactique collective, de travailler l'occupation rationnelle de l'espace, de les rendre attentifs à l'environnement qui les entoure et de les amener à prendre des décisions en conséquence. Ils ont également

besoin de pratiquer les actions tactiques élémentaires et les transitions. Des informations de base sur les systèmes de jeu peuvent être données à ce stade, mais sans trop entrer dans les détails. Il ne faut pas imposer de schéma tactique rigide aux enfants. Ils doivent avoir la possibilité d'analyser, de penser et de prendre des décisions par eux-mêmes. Ils pourront être aidés dans un deuxième temps par des commentaires et des observations.



Phase d'acquisition de compétences techniques

- **Aspects psychologiques :** peu à peu, les jeunes quittent l'adolescence pour entrer dans l'âge adulte. Ils sont très attentifs à leur apparence physique. Le taux d'abandon du sport est élevé à cet âge en raison des exigences accrues et de la forte implication demandée.
- **Aspects physiques :** durant cette phase, il est crucial de bâtir sur les changements survenus au cours de la phase précédente. De ce fait, l'accent est moins mis sur la coordination et l'équilibre, et le travail de la force atteint son maximum. En développant leur force, les joueurs gagnent en vitesse de déplacement. Une fois leur croissance stabilisée, ils améliorent aussi leur vitesse d'exécution et d'action. L'endurance est importante, notamment pour développer la capacité anaérobiose lactique.
- **Aspects techniques :** à ce stade, l'entraînement technique est un moyen de travailler sur d'autres aspects, comme les aptitudes physiques (coordination spécifique) et tactiques. Bien que certaines séances techniques soient consacrées à l'échauffement, au divertissement ou à l'amélioration d'un nouveau geste mécanique, la technique doit toujours être travaillée en situation de match réelle dans ce groupe d'âge.
- **Aspects tactiques :** c'est le moment idéal pour enrichir la tactique des joueurs, leur faire acquérir les subtilités des concepts du jeu et leur transmettre une culture tactique qui leur permette de lire les situations de jeu et d'améliorer leur prise de décision.



Phase de perfectionnement

- Aspects psychologiques :** durant cette phase, les joueurs développent considérablement leurs facultés intellectuelles. Ils sont en mesure de faire preuve d'une attention plus suivie et plus soutenue. Les jeunes joueurs de ce groupe sont à même de traiter davantage d'informations et de se concentrer sur l'essentiel. Ils sont capables de réflexion et d'autocritique, et ils comprennent la logique du jeu et l'approche de l'entraîneur.
- Aspects physiques :** les séances proposées aux joueurs sont conçues pour développer et perfectionner leurs capacités physiques de base, le but étant de travailler l'endurance aérobique et anaérobique, la vitesse de déplacement, de mouvement et de réaction, la force rapide, l'endurance musculaire et la souplesse.
- Aspects techniques :** à ce stade, les aptitudes et la dextérité spécifiques liées à la maîtrise du ballon sont perfectionnées, et les joueurs doivent appliquer l'intégralité de leur savoir-faire technique en situation réelle de match. Ils sont amenés à utiliser et à coordonner une large gamme d'actions techniques et à les appliquer en situation réelle de match. Ils perfectionnent les modèles techniques de réalisation de tous les concepts techniques, avec et sans le ballon. Ils pratiquent et mettent en application les actions techniques et technico-tactiques dans des situations variées et de plus en plus complexes, et apprennent rationaliser leur utilisation. Ils améliorent leur prise de décision, leur vitesse de mouvement et la précision des actions techniques. Les entraîneurs doivent s'employer à trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement technique. L'acquisition des gestes techniques doit être combinée avec le développement de la capacité perceptivo-décisionnelle.

Conseils à l'intention des entraîneurs pour chaque phase



- Ne pas submerger les enfants d'explications théoriques.
- Faire la part belle au jeu lors des séances d'entraînement.
- Fonctionner si possible avec un ballon par enfant, ou avec un ballon pour deux.
- Éviter les temps morts entre les exercices.
- Fixer des règles qui ne brident pas la liberté et la créativité des enfants.
- Choisir un espace qui n'impose pas de restrictions techniques aux enfants et facilite les actions technico-tactiques.
- Privilégier les jeux et les exercices à 1 contre 1, 2 contre 2 et 3 contre 3.
- Encourager les garçons et les filles à jouer ensemble, car leurs performances physiques ne présentent pas de différences manifestes à cet âge.



- Enseigner des techniques à l'aide d'exercices simulant les conditions de jeu réelles. Parfois, il est toutefois nécessaire de répéter des exercices types afin que les joueurs puissent acquérir le geste technique.
- Augmenter la difficulté de l'exercice en fonction du niveau du groupe afin de prévenir toute perte de motivation. Lorsqu'il est manifeste que les joueurs ont du mal à assimiler le contenu enseigné, redescendre d'un cran et consolider ce qui a déjà été vu pour qu'ils puissent ensuite progresser.
- Travailler le passage de la tactique individuelle à la tactique collective : 1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 2, 3 contre 3, 3 contre 4, 4 contre 4 et conditions de jeu réelles. Insister sur les aspects clés de ces situations à ce stade serait prématuré. Néanmoins, il est judicieux de commencer à sensibiliser les joueurs à ces aspects. Ils auront plus de facilité à les appréhender pleinement le moment venu.
- Préférer l'approche ludique à un entraînement axé spécifiquement sur la force.
- À cet âge, il ne faut pas non plus effectuer des entraînements consacrés à l'endurance. Le développement physique des enfants indique quand leur organisme est prêt à ce genre d'exercices.
- Habituer les enfants à pratiquer des étirements, qui leur seront utiles lorsque leur musculature sera pleinement développée.



- Durant cette phase, l'entraînement doit être planifié en fonction de l'âge physiologique des joueurs, et non de leur âge effectif. Au sein d'une même équipe, le développement des joueurs ne se fait pas forcément à la même vitesse.
- Amener les enfants à comprendre par eux-mêmes les raisons qui sous-tendent chaque situation tactique.
- Entraîner toutes les phases du jeu : défense / transitions / attaques placées, en veillant à ce que les joueurs saisissent les notions correspondantes et comprennent ce qu'ils font, pourquoi ils le font et quand ils doivent le faire. Il s'agit en effet de faire d'eux des joueurs intelligents, et non des robots.
- À ce stade, l'accent doit aussi être mis sur les stratégies relatives aux balles arrêtées (corners, coups francs etc.) et sur l'entraînement spécifique des gardiens, dont le rôle est vital au sein de l'équipe.



- À 18 ans, les joueurs sont censés avoir acquis une bonne habileté motrice. En d'autres termes, ils doivent savoir tout faire et comprendre toutes les notions sous-jacentes, malgré un manque d'expérience que seuls le temps et la pratique en compétition parviendront à effacer.
- Les concepts techniques doivent être exercés avec toutes les surfaces de contact, utiliser les deux jambes (latéralité), dans des situations de jeu de plus en plus complexes. Une place importante doit être laissée à la dimension cognitive et à la prise de décision. Davantage de temps doit être consacré aux entraînements avec des adversaires.
- La maîtrise des systèmes de jeu offensifs et défensifs doit être perfectionnée. Il convient également d'améliorer et de perfectionner les capacités d'évaluation et de prise de décision.
- Il faut perfectionner les concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec mise en pratique de tous les acquis dans des conditions de jeu réelles.

2.3 ENCADREMENT ET CONSTITUTION D'UNE ÉQUIPE

Il convient à ce stade d'opérer une distinction entre les entraîneurs juniors et les entraîneurs d'élite.

Entraîneur junior

Il joue un rôle essentiel dans le processus d'éducation des enfants. Le type d'encadrement (autoritaire ou participatif) employé par l'entraîneur, mais aussi la manière dont il organise les séances, sa capacité à créer un esprit d'équipe, la façon dont il traite les jeunes, ses critères d'évaluation (basés sur le résultat ou la performance) et ses techniques de motivation jouent un rôle dans la qualité du développement global des enfants.

C'est son type d'encadrement qui détermine s'il met l'accent sur le résultat ou sur la performance. Dans ce contexte, la performance désigne l'effort consacré à l'amélioration du niveau personnel du joueur afin qu'il apporte davantage au groupe. Le choix du type d'encadrement exerce par conséquent une influence considérable sur tous les points précités.

S'agissant des qualités d'encadrement, les exigences minimales requises pour un entraîneur junior sont les suivantes :

- **Compétences** : savoir-faire, compétences d'entraîneur (mettre les connaissances théoriques en pratique) et attitude.
- **Connaissance de soi** : faculté d'introspection, capacité à évaluer avec lucidité ses atouts et ses points faibles de façon à pouvoir développer les premières et corriger ou dissimuler les secondes.
- **Motivation** : il est essentiel que les entraîneurs abordent chaque jour et chaque séance avec un regard neuf et qu'ils y investissent la même énergie et la même passion. L'enthousiasme est contagieux ! Et les enfants imitent leur entraîneur, dans ses bons et ses mauvais côtés.

• **Empathie** : faculté de se mettre à la place d'autrui et de le comprendre, une qualité qui rend la communication plus fluide et resserre les liens interpersonnels.

• **Autorité et non pouvoir** : le pouvoir découle de la fonction. Toutefois, la seule position ne suffit pas pour exiger le respect ou l'estime des autres ; elle assure tout au plus leur obéissance. Exercer le pouvoir juste pour le pouvoir est dommageable dans tous les domaines, mais plus encore dans la formation, sans parler des traumatismes qui peuvent en résulter dans la personnalité des enfants. L'autorité, en revanche, nous est accordée par les autres. C'est une forme de reconnaissance que l'on obtient en traitant les gens avec équité, en faisant son travail correctement, en témoignant du respect, en aidant les enfants à se développer, en se comportant comme il se doit et en partageant son savoir. Elle est spontanée et suit une trajectoire ascendante. Un autre mot pour la qualifier peut être « crédibilité ».

Si nombre d'auteurs et de spécialistes mettent en lumière davantage de caractéristiques et les examinent nettement plus en profondeur, nous estimons avoir recensé ici les exigences minimales que doit remplir toute personne gérant le développement global d'un joueur ou d'un individu à ce niveau.

Entraîneur d'élite

La notion de performance ou de compétition d'élite peut évoquer un monde à mille lieues de celui dans lequel évaluent les entraîneurs juniors. Pourtant, en réalité, il s'agit toujours de formation. Seul le contexte est différent. Au niveau de l'élite, de multiples facteurs sont susceptibles de se dresser sur la route menant vers l'objectif visé, à commencer par l'importance du résultat, la pression, le temps, la médiatisation, l'argent, les agents ou des intérêts peu avouables.

La principale tâche revenant à l'entraîneur d'élite est de **constituer une équipe**. Cette tâche passe par les trois phases suivantes :

1. Constituer une équipe

- Au moment de former une équipe, l'entraîneur se trouve face à un groupe de joueurs aux caractéristiques physiques, techniques, tactiques et psychologiques différentes. Les personnalités et les intérêts sont également différents, voire très souvent contraires.
- La première épreuve qui attend l'entraîneur est donc de démontrer sa capacité à rassembler les joueurs autour de lui. Le meilleur moyen d'y parvenir est de proposer un objectif commun ambitieux mais réaliste qui fasse rêver et qui motive chacun. L'entraîneur peut ainsi faire naître un sentiment d'appartenance. Et à mesure que ce sentiment se diffuse, il est bon de définir quelques règles élémentaires de respect au sein du groupe. Les questions sportives se posent ensuite, notamment la conception d'un style de jeu, d'un programme d'entraînement, d'exercices, de matches, etc.

2. Constituer une équipe sportive

- Dans cette deuxième phase, tous les éléments du groupe poursuivent un objectif commun et les relations interpersonnelles se stabilisent. Une marge d'amélioration demeure toutefois en termes d'engagement personnel.
- La qualité d'encadrement de l'entraîneur se reflète dans sa capacité de dialogue, son style participatif et ses compétences organisationnelles.

3. Constituer une équipe sportive d'élite

- À ce stade, le niveau d'exigence intrinsèque et extrinsèque est maximal. Des facteurs externes entrent en jeu qui font planer une menace constante sur l'équilibre émotionnel des joueurs et la stabilité de l'équipe.
- L'encadrement de l'entraîneur doit être à la hauteur des circonstances.

Dans un climat agressif et instable, l'entraîneur doit posséder au moins les qualités suivantes :

Maîtrise de soi

Dans un environnement stressant, où la pression est extrême et le temps compté, l'entraîneur doit garder son calme en toutes circonstances et savoir maîtriser les émotions potentiellement destructives. Si l'entraîneur est détendu, les joueurs le seront aussi. Si l'entraîneur véhicule un sentiment de sécurité, les joueurs se sentiront rassurés. À l'inverse, si l'entraîneur est nerveux, les joueurs seront également sur les nerfs, et un entraîneur agressif peut causer chez les joueurs un déséquilibre émotionnel susceptible de leur faire perdre le contrôle sur le terrain.

Aptitude à motiver et à détendre

Les entraîneurs doivent en permanence évaluer le degré de mobilisation des joueurs et du groupe. Si une grande agitation règne parmi les joueurs, des mesures doivent être prises pour les détendre et leur remettre les pieds sur terre. À l'inverse, si l'équipe ou certains joueurs sont trop détendus, des méthodes de motivation s'imposent pour relever leur degré de mobilisation au niveau requis en compétition.

Capacité à instaurer un climat positif

Les punitions verbales, physiques et psychologiques en cas d'erreur peuvent engendrer un climat de peur susceptible d'entamer la confiance des joueurs et d'empêcher l'éclosion des talents. Au lieu de laisser libre cours à leur créativité, les joueurs consacreront alors leur énergie à ne pas commettre d'erreur.

Il faut donc s'employer à instaurer un climat de confiance dans lequel les erreurs puissent être utilisées comme un instrument d'apprentissage et être décortiquées ensemble afin que les joueurs et l'équipe dans son intégralité puissent en tirer des enseignements et éviter de les reproduire. Le talent et la créativité sont alors encouragés à s'exprimer, ce qui crée des conditions propices à l'amélioration.

Capacités de communication

La somme de connaissances accumulées par l'entraîneur compte moins que sa faculté de les transmettre d'une manière qui soit adaptée au niveau du joueur et aux circonstances internes ou externes.

Capacité à montrer l'exemple

Un entraîneur, s'il veut être un véritable leader, ne peut pas se permettre de ne pas faire ce qu'il dit. Il est en effet constamment observé par les joueurs, les dirigeants du club, la presse, les supporters etc. et doit donc en tout temps se montrer intègre, juste et cohérent.

2.4 PLANIFICATION ET PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

2.4.1 Définition

La planification est une notion théorique qui recouvre la description, l'organisation et la conception de chacun des événements constitutifs de l'entraînement à un moment donné de la carrière d'un sportif et, partant, les mécanismes de contrôle permettant de modifier ces événements afin de mettre en place un processus d'entraînement de plus en plus spécifique, dans le but de permettre au destinataire d'obtenir les résultats désirés en compétition (Francisco Seirul-lo).

Comme le déclare Francisco Seirul-lo, la planification dans le sport ne se résume pas à la manière d'atteindre et de conserver une condition physique optimale, elle s'attache aussi à l'impact sur le sportif et aux améliorations qui en découlent au sein du groupe. Si la planification est conforme à ces paramètres bien précis, l'atteinte de la condition physique de pointe se traduira par une amélioration de la performance en compétition.

La planification repose moins sur la vision subjective de l'entraîneur que sur la nécessité d'amener le sportif au sommet de sa condition physique selon sa perception de la compétition (séance d'entraînement par séance d'entraînement, match par match).

L'une des principales différences en termes de planification entre les sports individuels et dans les sports d'équipe, tels que le futsal, tient au nombre de matches en compétition disputés par le sportif (de 10 à 30 dans le premier cas, de 40 à 60 dans le second). Dans les sports d'équipe, les saisons sont en effet plus denses et plus étalées, raison pour laquelle les méthodes de planification classiques comme le modèle de périodisation de Matveïev, le cycle de Vercoshanski, l'augmentation progressive des charges d'entraînement selon Leibar et Neuhof et la périodisation de la charge d'entraînement

de Bondarchuk ne répondent pas totalement aux besoins du futsal. Appliquées à la lettre, elles peuvent engendrer une sous-performance ou des baisses de forme en cours de compétition. Pour résoudre ce problème, il est donc nécessaire d'élaborer une forme de planification spécifique au futsal (Seirul-lo Vargas F., 1998).

La planification est sous-tendue par deux éléments clés :

1. **Le programme** : il s'agit de structurer le contenu des entraînements sous la forme d'un plan stratégique qui permette à l'équipe d'atteindre les objectifs fixés. Le contenu en question se rapporte exclusivement à l'entraînement, de sorte qu'on peut parler de « programme d'entraînement ». Ce programme doit inclure l'ensemble du contenu de travail réparti dans le temps au moyen de la périodisation de l'entraînement.
2. **La périodisation** implique de diviser le planning annuel en phases d'entraînement plus courtes et plus faciles à gérer, ce qui améliore l'organisation de l'entraînement et permet à l'entraîneur de pratiquer une gestion systématique des programmes (Bompa T. O., 2007).

La périodisation doit toujours être adaptée au type de sport et au calendrier des compétitions.

La division du planning annuel en cycles plus courts facilite le travail de l'entraîneur en lui permettant de mieux maîtriser la charge d'entraînement.

2.4.2 Objectifs

Les deux objectifs majeurs de la planification sont les suivants :

1. Permettre à l'entraîneur d'anticiper et, partant, d'exercer un contrôle aussi efficace que possible sur les situations et d'avoir une méthode de travail organisée et rationnelle.
2. Aider l'entraîneur à façonner l'avenir de son projet sportif.

2.4.3 Caractéristiques

La planification doit être unique, ciblée, personnalisée et flexible.

1. **Unique** : une parfaite communion d'idées entre tous les membres de l'équipe d'encadrement (entraîneurs, préparateur physique, psychologue, médecin) et toutes les personnes faisant partie de l'équipe à tous les niveaux organisationnels est essentielle pour garantir la convergence de leurs méthodes et de leurs protocoles respectifs, et ce dans le but d'aboutir à une planification véritablement unique et uniforme.
2. **Ciblée** : la planification doit s'appuyer sur une excellente connaissance du futsal, de ses exigences physiques et de ses aspects techniques, tactiques, stratégiques et psychologiques (Lois du Jeu, caractéristiques du terrain, compétences sportives du joueur, projet de carrière, etc.). Du point de vue physique, le futsal est sans conteste (Barbero J. C., 2002) un sport qui comporte :

- a. une dimension temporelle ;
- b. une dimension spatiale ;
- c. une dimension de vitesse.

3. **Personnalisée** : la planification doit être taillée sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques des joueurs et de l'équipe à tout moment de la compétition.
4. **Flexible** : la planification doit s'adapter à tout l'éventail de situations pouvant se présenter pendant une saison.

2.4.4 Variables

La planification repose sur les variables suivantes :

1. Le calendrier des compétitions nationales et internationales, qui devient toujours plus chargé et contraignant.
2. La composition de l'effectif, en termes d'homogénéité du groupe (qualités, expérience, formation d'origine dans le football ou le futsal, etc.), de nombre de joueurs et de disponibilité de ces derniers pour l'entraînement (participation, horaires d'entraînement, amateurs ou semi-professionnels). Autre variable à prendre en considération : le degré de professionnalisation du futsal, qui varie selon les pays.
3. Les besoins logistiques de l'équipe (les ressources de base nécessaires pour l'entraînement, les déplacements, etc. ne sont pas toujours disponibles).
4. La disponibilité des professionnels des divers domaines à chaque moment de la saison.
5. Les installations.
6. Les ressources budgétaires. Il s'agit là d'une variable essentielle et déterminante, en particulier dans le contexte actuel, et qui conditionne toute la planification.

2.4.5 Concepts et structure

La planification doit être structurée selon les concepts suivants :

1. Fixation de buts généraux et d'objectifs globaux : il importe de structurer les objectifs en lien avec les buts ultimes.
2. Fixation d'objectifs intermédiaires et d'objectifs spécifiques.
3. Élaboration d'un plan d'action : le but est de préciser ce qui doit être fait et les ressources nécessaires pour atteindre les objectifs fixés.
4. Définition de critères de référence pour les actions et les objectifs.

5. Visualisation du déroulement du plan : le staff technique doit avoir en tête une idée précise de l'articulation du plan (simulation mentale).
6. Exécution du plan : cette phase implique de superviser, gérer et développer les ressources humaines.
7. Évaluation des résultats du plan : cette évaluation s'effectue sur la base des deux éléments ci-dessous.
 - Évaluation des résultats obtenus grâce au plan : ces résultats peuvent être directs (résultats sportifs) ou indirects (données utilisables pour planifier le travail et anticiper les résultats, comme la consommation d'oxygène pendant l'entraînement physique).
 - Évaluation du degré de réalisation des objectifs du programme.
8. Prise de mesures correctives : le but est ici de remettre le processus sur les rails si nécessaire.

2.4.6 Fonctions de planification

Conformément à l'approche définie par Seirul-lo, les mesures suivantes peuvent être prises :

1. Définir des objectifs d'entraînement, qui soient extraits de chaque phase du projet personnalisé et qui correspondent à un moment donné dans la carrière du joueur, et les adapter à l'individu.
 2. Décrire les composantes de l'entraînement qui sont propres au futsal, du fait de ses caractéristiques structurelles, et qui sont considérées comme étant les moyens les plus efficaces pour atteindre ces objectifs.
 3. Organiser de manière logique les composantes et les contenus de l'entraînement sélectionnés, conformément aux principes et aux directives issus des théories énoncées dans la littérature de référence.
 4. Définir la séquence et quantifier la charge d'entraînement en tenant compte de la compétition et de son importance pour le joueur. Cette charge doit ensuite être obtenue grâce aux composantes susmentionnées à chaque étape du processus d'entraînement.
 5. Sélectionner les systèmes du corps auxquels sont destinées ces charges de travail de manière à pouvoir contrôler l'évolution de la performance.
 6. Proposer les types d'entraînement les mieux adaptés à chacun des systèmes sélectionnés, et définir leur durée d'application et les résultats visés.
 7. Mettre en place des mécanismes de contrôle destinés à la gestion de tous ces processus et de leurs effets sur les protocoles du sportif concerné.
 8. S'appuyer sur la technologie pour évaluer le sportif en compétition et analyser ainsi l'impact produit sur lui.
- Toutes ces fonctions permettent d'examiner en continu le processus d'entraînement de manière à l'adapter au mieux au joueur et à ses besoins.

2.4.7 Modèles de planification

Les théories traditionnelles s'appuient sur les lois de la biologie et sur l'entraînement physique, et permettent d'entretenir la condition physique pour une partie relativement courte et localisée de la saison. Ces théories sont par conséquent plus adaptées aux sports individuels, où les compétitions sont plus ramassées dans le temps et dans la saison et où une compétition majeure se détache du lot. Selon la stratégie actuelle, le travail est en revanche concentré sur des périodes relativement brèves, ce qui se traduit par un processus d'adaptation plus intense caractérisé par une perturbation de l'homéostasie (état d'équilibre des constantes), d'où une diminution du niveau de performance (García Manso J. M., Navarro M. et Ruiz J. A., 1996). Dès lors, à l'issue d'un travail d'entraînement concentré dans le temps, on constate une nette augmentation des paramètres fonctionnels, qui atteignent des niveaux plus élevés que ceux d'origine (Vercoshanski Y. V., 1990). Cette approche de l'entraînement est plus adaptée à des sports tels que le futsal.

Intéressons-nous maintenant aux principaux modèles de planification :

Modèles traditionnels de planification

Bien qu'assez anciens, ces modèles demeurent valables et sont encore utilisés par un grand nombre d'entraîneurs. Dans cette catégorie, nous pouvons citer les suivants :

1. **Le modèle de Matveïev.** Considéré comme le père des programmes modernes d'entraînement sportif, L. P. Matveïev a vu son modèle annuel de planification se populariser au milieu des années 1950. Ce modèle approfondissait et dépoussiérait les connaissances et les propositions de théoriciens de l'entraînement sportif qui l'avaient précédé, notamment Kotov, Gorinevski, Grantyn, Ozolin et Letunov. Une des principales caractéristiques de ce modèle tient à sa structuration autour de trois périodes d'entraînement bien définies et distinctes, à savoir la préparation, la compétition et la transition.
 2. **L'approche à structure de balancier d'Arosiev.**
 3. **Le modèle des charges lourdes de Vorobiev.** Avec Vercoshanski, Vorobiev est considéré comme l'un de pionniers du modèle de double périodisation.
 4. **Le modèle des charges lourdes de Tschiene.** Le théoricien allemand Peter Tschiene a conçu ce modèle de planification comme un moyen permettant de maintenir un haut niveau de performance tout au long du cycle annuel de compétition. En plus de reprendre le nom du modèle présenté ci-dessus, il s'appuie également sur l'utilisation de charges de travail d'un volume et d'une intensité élevés tout au long de l'année.
- #### Modèles contemporains de planification
- Les avancées apportées par les modèles décrits plus haut ont contribué de manière qualitative à l'émergence des modèles contemporains, lesquels font la part belle à des systèmes adaptés à des sports spécifiques. Citons notamment :
1. **Le système d'entraînement par blocs de Vercoshanski.** Cette méthode est difficilement applicable au futsal. En effet, les blocs, qui sont d'une durée de quatre à cinq mois, sont incompatibles avec le calendrier du futsal. Pour autant, d'autres aspects, par exemple un agenda des compétitions très chargé, font émerger un certain degré de compatibilité, rendant plusieurs aspects de cette méthode applicables au futsal. Au final, ce modèle, qui sert de base à d'autres modèles contemporains, présente les caractéristiques suivantes :
 - Le travail de la force doit être concentré dans le premier bloc (accumulation) afin de créer les conditions nécessaires à des améliorations ultérieures, tant en termes de précision technique que de vitesse.
 - Les charges spécifiques doivent aller grandissant tout au long de l'entraînement (intensification).
 - Le recours à des charges non spécifiques peut se traduire par des changements négatifs sur le plan physiologique.
 - La concentration des charges d'entraînement à orientation unique produit des changements plus profonds.
 - Les charges sont organisées selon deux critères : le nombre de répétitions et le nombre de séries.
 2. **Le modèle de périodisation de Bondarchuk.** Il s'agit d'un modèle spécifiquement créé à l'intention des lanceurs, et non des footballeurs. Comme pour les exemples précédents, le facteur temps en fait un modèle peu adapté à la préparation des équipes de futsal.
 3. **Le modèle cybernétique :** application des diagrammes logiques.
 4. **Le modèle des « cloches » de Forteza de la Rosa.**
 5. **Le modèle intégré de microcycles de Navarro (1998).** Ce modèle concentre le contenu et les instruments d'entraînement sur un bref laps de temps.
 6. **Le modèle ATR de Navarro (Issurin et Kaverin).** Plusieurs études ont montré que l'entraînement du football et du futsal reposant sur des blocs ou des périodes d'accumulation, de transformation et de réalisation (ATR) se traduisait par une hausse des performances (Pastor Pradillo J. L., 2007).

S'appuyant sur le concept des « charges concentrées », ce modèle vise en premier lieu à générer une forte augmentation des contenus pratiques de l'entraînement, puis à consolider les contenus du premier cycle dans le suivant. En d'autres termes, les qualités et les contenus développés au cours d'un cycle constituent la base nécessaire au développement des qualités et des contenus des cycles suivants, les objectifs découlant les uns des autres.

Navarro indique que, plutôt que de suivre la structure d'un mésocycle standard, les contenus sont organisés selon la relation entre les objectifs et les compétences. Un mésocycle d'accumulation comprenant un travail extensif doit ainsi précéder le travail intensif et plus spécialisé du mésocycle de transformation, lequel va, à son tour, constituer le socle nécessaire à des exercices hautement spécialisés liés à la compétition

et à l'entraînement de la vitesse dans le cadre du mésocycle de réalisation.

L'idée générale sous-tendant le modèle ATR s'appuie sur deux points clés (Navarro) :

- la concentration des charges d'entraînement sur des compétences ou des objectifs d'entraînement spécifiques ;
- le développement subséquent de compétences et d'objectifs donnés dans le cadre de blocs ou de mésocycles spécialisés.

Navarro modifie le système de concentration des charges de Vercoshanski et divise le macrocycle en trois mésocycles (ATR), dont les caractéristiques sont décrites en détail dans le tableau ci-dessous.

	ACCUMULATION	TRANSFORMATION	RÉALISATION
Définition	Amélioration du potentiel moteur de l'athlète afin de permettre un développement spécifique ultérieur Focalisation sur les faiblesses aux niveaux tant individuel que collectif	Transformation du potentiel de compétences motrices et techniques dans le cadre de la préparation spécifique Développement des compétences nécessaires au joueur dans le poste qu'il occupe	Utilisation des compétences motrices durant l'activité spécifique en compétition Atteinte des meilleurs résultats possibles durant le temps de préparation disponible
Compétences ou composantes à développer	Force de base (endurance musculaire, force maximale) Vitesse de base (facteurs : vitesse - fréquence - intensité) Endurance de base (capacité aérobique)	Force spécifique (explosive et élastique, endurance de force explosive) Vitesse spécifique. Capacité d'accélération dans le cadre d'exercices successifs Résistance à la vitesse	Force spécifique à la compétition Vitesse spécifique à la compétition Endurance spécifique à la compétition
Dynamique de charge	Volume élevé/intensité modérée	Volume maximal/intensité moyenne à élevée	Faible volume/intensité élevée à maximale
Exercices utilisés	Évolution des exercices généraux aux exercices dirigés	Évolution des exercices dirigés aux exercices spécifiques	Exercices de compétition

7. Le modèle de prolongation du pic de forme de Bompa. Dans un sport où la saison des compétitions est longue, il est forcément très intéressant de pouvoir se maintenir longtemps à un haut niveau de condition physique, sinon au plus haut niveau. C'est pourquoi ce modèle est particulièrement adapté au futsal.

8. Le modèle cognitif de Seirul-lo. Il s'agit du modèle le plus largement applicable à la préparation des équipes de futsal professionnelles engagées dans des tournois s'étendant sur une large période. Il repose sur trois niveaux de forme pour l'équipe :

1. Niveau général de forme
2. Niveau élevé de forme
3. Pic de forme

L'objectif est que l'équipe soit à un niveau élevé de forme tout au long de la saison et qu'elle connaisse six à huit pics de forme durant cette période. Pour y parvenir, la charge doit être structurée en microcycles autorisant l'atteinte immédiate d'objectifs ponctuels, d'où le nom de microstructures. Les microcycles sont en outre dépendants les uns des autres.

En étudiant un microcycle tel qu'envisagé dans la planification contemporaine de Seirul-lo (1987) pour les sports d'équipe, nous verrons que l'approche de l'endurance diffère de celle proposée par les modèles traditionnels.

D'après Zeeb G. (1994), le microcycle décrit la planification et la réalisation des séances d'entraînement sur une semaine. Chaque microcycle, qu'il soit d'une semaine ou d'une autre durée, est structuré de manière à permettre une surcompensation, laquelle doit coïncider avec le jour où se déroule la compétition (en général le samedi ou le dimanche). Prenons l'exemple d'un microcycle composé pour une compétition se déroulant le dimanche.

Dans un microcycle comprenant une compétition, les jours comportant la plus forte charge seront le mercredi, jour d'entraînement, et le dimanche, jour de la compétition. Le travail aérobique est destiné à fournir une aide supplémentaire pour ces séances d'entraînement intensif et est axé parfois sur la performance (travail de puissance aérobique) et parfois sur la récupération faisant suite à de lourdes charges (capacité aérobique). Ce type de travail de la puissance ou de la capacité est à prévoir le lundi et le vendredi,

ainsi que le samedi, mais au moyen de séances consacrées au travail de la vivacité, avec des charges très faibles. Seirul-lo (1987) indique que le microcycle suivant doit comprendre une charge minimale, après une récupération adéquate. Les matches doivent être suivis par des séances de récupération placées le lundi ou le mardi, selon le jour où le microcycle débute. Si elles sont prévues le premier jour de la semaine, l'accent doit être mis sur la récupération plus physique que psychologique. S'il est décidé que le lundi est un jour de repos et que les exercices de récupération débutent le mardi, il est possible que cela laisse aux toxines de fatigue trop de temps pour agir.

Le concept change lorsque le microcycle comporte deux compétitions. Il est alors conseillé d'appliquer une charge moyenne les lendemains de compétition afin de susciter une réaction sur laquelle capitaliser lors de la compétition suivante.

Les caractéristiques du modèle de Seirul-lo (1987) sont les suivantes :

- Le modèle prend en considération les spécificités du système de compétition des sports d'équipe.
- Son objectif est de maintenir les joueurs à un haut niveau de forme tout au long de la saison et de leur permettre d'atteindre six à huit pics de forme durant les phases clé de la compétition.
- Types de microcycles : microcycles structurants d'avant-saison, microcycles structurants de compétition et microcycles structurants de repos.
- Le microcycle de compétition est divisé en deux parties : une phase initiale de charge sur les premiers jours (jours 2, 3 et 4), durant laquelle une légère perte de forme se produit du fait de la fatigue induite par la concentration des charges de travail, et une seconde phase, dite de régénération, sur les derniers jours (jours 5, 6 et 7), durant laquelle cette perte momentanée de forme est surcompensée.
- Pendant l'avant-saison, le but est d'habituer les joueurs aux phases agressives et concentrées de charge qui caractérisent la compétition. Cette phase est marquée par un volume élevé et concentré de préparation physique spécifique, après quoi une phase de travail technico-tactique appelée « volume technico-tactique » s'ensuit.
- En avant-saison, le programme est le même que pendant la saison proprement dite, sauf qu'il est planifié sur les jours de la semaine : volume

concentré de préparation physique spécifique le lundi, le mardi et le mercredi, et phase de travail technico-tactique appelée « volume technico-tactique » le jeudi, le vendredi et le samedi, le but étant de garantir un haut niveau de forme le jour de la compétition. Doubler ou tripler les séances d'entraînement sur une période de deux semaines n'est pas bon pour les joueurs dans la mesure où cela ne fait que les épuiser et où ils en paieront le prix durant les cinq premiers matches de la saison. Seirul-lo estime que la bonne approche est celle qui consiste à se préparer uniquement pour le premier match, puis pour le second, et ainsi de suite. Baser la préparation d'avant-saison sur des séances d'entraînement triples sur deux semaines sans travail de ballon n'est pas recommandé. Cette méthode cause plus de mal que de bien.

2.4.8 Facteurs à prendre en considération lors de la planification : situations pratiques

Microcycles

1. **Microcycles d'avant-saison :** généralement, les joueurs disposent de cinq à six semaines pour acquérir les capacités physiques nécessaires à une performance maximale. L'organisation de la charge n'est pas conditionnée par les matches de compétition, raison pour laquelle il est habituel de recourir à la surcompensation accumulée. Chaque équipe dispose de facteurs qui vont déterminer l'organisation de l'avant-saison (besoins ou objectifs, résultats de la saison précédente, arrivée d'un nouvel entraîneur, calendrier des matches, nombre de nouveaux joueurs, dirigeants, sponsor, matches amicaux, météo, disponibilité des installations, etc.).

2. **Microcycles durant la période de compétition :** durant cette période, les microcycles adoptés sont, dans tous les sports d'équipe, les microcycles de compétition. Il existe toutefois des particularités qui méritent d'être expliquées. Pour les équipes en phase d'apprentissage, pour lesquelles les résultats ne doivent être que d'une importance secondaire, les différents types de microcycles doivent être gérés de manière à atteindre un bon équilibre. Ainsi, trois à quatre microcycles comportant une

charge relativement élevée doivent être suivis par un microcycle de récupération permettant l'élimination de la fatigue accumulée. S'agissant des équipes engagées dans des compétitions d'élite, les microcycles doivent permettre aux joueurs d'être en bonne condition physique le jour du match, ce qui n'est pas toujours simple. En la matière, le facteur clé tient en une bonne proportion charges/repos entre les matches. Pour schématiser, les microcycles des équipes d'élite doivent être adaptés aux circonstances imprévues ponctuant la compétition.

3. **Microcycles durant la période de transition :** des activités non liées à la compétition sont introduites, par exemple avec des charges plus faibles afin de permettre aux joueurs de bien récupérer.

Mésocycles

Il s'agit d'une série de microcycles présentant une orientation similaire d'entraînement et des objectifs simultanés de préparation. Les mésocycles constituent des unités complètes d'entraînement produisant des bénéfices sensibles en termes de préparation.

La durée du mésocycle dépend de trois facteurs principaux :

1. le temps nécessaire à l'amélioration de certaines capacités ;
2. le rythme d'amélioration ;
3. les conditions externes influant sur l'architecture du programme d'entraînement, par exemple la durée des compétitions, la durée des camps d'entraînement, etc.

Macrocycles

Les macrocycles sont des unités comprenant différentes périodes et décrivant des cycles d'entraînement de cinq à six semaines sur trois à quatre ans. Ils sont constitués de différentes phases :

1. l'acquisition, qui correspond à la **période de préparation** (générale et spécifique) ;
2. la stabilisation, qui correspond à la **période de compétition** (début, partie centrale et fin) ;
3. la perte temporaire, qui correspond à la **période de transition**.

Examinons rapidement les périodes qui composent un macrocycle classique :

1. **La période de préparation :** le principal objectif est ici d'accroître la capacité fonctionnelle de l'athlète afin de lui permettre de résister à des fortes charges de travail avec des intensités élevées, tant pendant la dernière phase de cette période que pendant la phase de compétition. C'est durant cette période que s'acquiert la condition physique. Moins les athlètes sont expérimentés, plus cette période est importante et plus elle doit durer longtemps. À l'inverse, si l'athlète est expérimenté, il va arriver au niveau requis et passer à des niveaux supérieurs bien plus rapidement.

2. **La période de compétition :** les principaux objectifs de cette période sont le maintien de la condition physique acquise au fil de la période de préparation et sa mise à profit afin d'atteindre les objectifs sportifs fixés. Les compétitions doivent être appréhendées comme suit : tout d'abord comme le test ultime des plans d'entraînement, puis comme un moyen d'évaluer les joueurs dans des situations impossibles à recréer dans le cadre de scénarios d'entraînement. Ce n'est en effet que lors des compétitions que les joueurs sont confrontés à des adversaires et connaissent des niveaux de tension susceptibles de déclencher des réponses inadaptées et des émotions telles que la colère, la frustration ou la peur.

3. **La période de transition :** l'objectif de cette période est d'offrir aux athlètes un temps de repos suffisant dans la foulée des efforts fournis lors de l'entraînement et des compétitions de l'année précédente ou du macrocycle précédent, tout en leur permettant de conserver un niveau d'entraînement suffisant pour démarrer le macrocycle suivant dans de bonnes conditions. C'est au cours de cette période que les réserves d'adaptation sont renouvelées.

Période de préparation

La période de préparation comporte deux phases :

- **Une phase de préparation générale :** cette phase se caractérise par un volume de travail élevé à faible intensité. L'entraînement aérobie joue un rôle de premier plan dans la plupart des sports. Le volume de travail va progressant mais l'intensité n'est pas très élevée. Il est même possible de pratiquer d'autres sports à un moment donné, par exemple le tennis ou le padel. Le volume de travail étant élevé, il est important de prévoir des périodes de récupération. Le phénomène du « mur » se produit fréquemment durant cette phase, et il est important d'accumuler des « mètres » à faible intensité, afin de bâtir une condition physique de base. Plus cette condition physique de base sera solide, plus il sera facile d'atteindre une forme physique supérieure et durable. Il est souvent dit que toute compétition ou phase d'effort physique à intensité élevée pendant cette période revient à abattre ce fameux mur.

- **Une phase de préparation spécifique :** le travail aérobie se poursuit tout en approchant progressivement le type d'endurance particulière nécessaire au futsal et en maintenant le niveau de développement atteint durant la phase d'acquisition des capacités physiques générales. Durant cette phase, les charges d'entraînement continuent à augmenter, de même que l'intensité des exercices, ce qui se traduit par un bond en termes de vitesse, de rythme et d'explosivité. L'entraînement aérobie porte en partie sur l'entraînement en zone mixte aérobie-anaérobiose. Les volumes vont décroissant au fur et à mesure que la compétition approche, mais l'intensité est alors accrue.

Période de compétition

La période de compétition comprend différentes phases :

- **La phase de compétition I :** cette phase permet d'élaborer, de déterminer et de mettre au point tout ce qui a été réalisé pour atteindre l'objectif principal fixé. Comme son nom l'indique, l'idée est ici de travailler dans des conditions extrêmement proches de celles de la compétition.
- **La phase de récupération :** il s'agit de la phase de recouvrement des capacités physiques.
- **La phase de compétition II :** il s'agit de la phase finale durant laquelle tous les résultats du travail planifié et accompli avec l'athlète vont se matérialiser. L'athlète doit atteindre sa meilleure condition physique durant cette phase, laquelle se caractérise par un entraînement d'intensité plus élevée et bien plus spécifique, mais aussi par un volume moindre.
- **La phase finale de compétition :** durant cette phase, l'objectif est de conserver le niveau précédemment atteint.

Exemple de macrocycle ATR pour une équipe de futsal

DATE	MICROCYCLE	MÉSOCYCLE	PÉRIODE	
AOÛT : 21-27	Charge	Introduction	Avant-compétition	
28-3	Impact			
SEPTEMBRE : 4-10	Charge			
11-17	Récupération			
18-24	Impact			
25-30	Compétition			
OCTOBRE : 1 ^{er} -3	Charge			
4-14	Charge			
15-21	Activation			
22-28	Récupération			
29.10-5.11	Activation	Accumulation	Début de la compétition	
NOVEMBRE : 6-12	Compétition			
13-19	Compétition			
20-26	Ajustement			
27-29	Charge			
30.11-2.12	Charge	Transformation 1	Phase de compétition I	
DÉCEMBRE : 3-9	Compétition			
10-17	Ajustement			
18-23	Charge	Transformation 2	Phase de compétition I	
24-31	Compétition			
JANVIER : 1 ^{er} -3	Compétition			
4-7	Activation			
8-14	Récupération	Contrôle	Phase de récupération	
15-27	Ajustement	Restauration		
28.1-4.2	Activation	Accumulation	Phase de compétition II	
FÉVRIER : 5-11	Charge			
12-18	Compétition			
19-25	Charge	Transformation	Phase de compétition II	
26.2-1.3	Impact			
MARS : 2-8	Compétition			
9-15	Récupération	Réalisation 1	Phase de compétition II	
16-22	Activation			
23-29	Ajustement			
30.3-5.4	Charge	Réalisation 2	Phase finale de compétition	
AVRIL : 6-12	Impact			
13-19	Récupération			
20-26	Ajustement	Contrôle	Transition	
27.4-3.5	Compétition	Maintien de l'activation		
MAI : 4-9	Activation			
10-16	Compétition			
17-23	Compétition			
24-30	Activation			
31.05-6.6	Récupération			
JUIN : 7-13	Activation			
14-20	Récupération			
JUILLET				

Contenu physique et technico-tactique spécifique au futsal :

DATE/PÉRIODE	CONTENU PHYSIQUE	CONTENU TECHNICO-TACTIQUE
21 AOÛT-17 SEPTEMBRE Avant-compétition	<ul style="list-style-type: none"> Course d'endurance extensive (140-160 bpm). Course d'endurance intensive (150-170 bpm). Fartlek x temps (de 15" à 1'). Circuits (1' de travail, 1' de récupération). Entraînement par répétition. Entraînement fractionné (60 %). Départ de sprint : vitesse de déplacement. Exercices de saut en endurance et en intensité. 	<u>IMPORTANT TRAVAIL DÉFENSIF :</u> <ul style="list-style-type: none"> Dans de petits espaces : introduction aux permutations défensives à la mi-terrain et au pressing à 3 contre 3 (1^{re} ligne et couverture, deux lignes de défense). Défense en situation d'infériorité numérique (à 1 contre 2 et à 2 contre 3) + gardien de but. Types de repli : à la hauteur du ballon et repli de toute l'équipe derrière le ballon. Défense à 4 contre 5 (en losange et en 2-2). <u>PETIT TRAVAIL D'ATTAQUE :</u> <ul style="list-style-type: none"> Balles arrêtées : remises en jeu. Sortie de pression en 3-1.
18 SEPTEMBRE-21 OCTOBRE Début de la compétition	<ul style="list-style-type: none"> Alternance de course d'endurance extensive et de course d'endurance à intensité variable. Fartlek x temps (de 5" à 1') et x distance (de 10 à 150 mètres). Circuits (1' de travail, 1' de récupération et 30" de travail, 30" de récupération). Entraînement fractionné (50-80 mètres). Entraînement par répétition (3') et course à allure spécifique (300-600 mètres). Départ de sprint : vitesse de déplacement. Exercices de saut en endurance et en intensité. Entraînement en circuit. Travail de la force en salle de musculation et transfert sur le terrain avec le ballon. 	<u>DÉFENSE :</u> <ul style="list-style-type: none"> Espace de 40 x 20 mètres : pressing (en 2-1-1 et en 1-2-1) selon le système de sortie de pression. Permutations défensives à la mi-terrain pour faire pression : exemples durant l'avant-saison → Où et quand changer ? Erreurs fréquentes. <u>ATTAQUE :</u> <ul style="list-style-type: none"> Contre-attaque selon un style de jeu basé sur le « mouvement perpétuel ». Attaque en 3-1 avec faux pivot. 5 contre 4 avec surnombre sur l'aile. Balles arrêtées : remises en jeu et corners.
22 OCTOBRE-7 JANVIER Phase de compétition I	<ul style="list-style-type: none"> Puissance des jambes, etc. Entraînement en circuit (30" de travail, 30" de récupération avec exercices spécifiques). Entraînement fractionné (max. 80 mètres avec exercices spécifiques). Entraînement par répétition (1'-3') et course à allure spécifique (150-300 mètres). Vitesse maximale. Vitesse de réaction, puis course de 20 mètres. Exercices de saut en endurance et en intensité. Entraînement en circuit avec exercices spécifiques. Entraînement de la force avec charges spécifiques afin d'améliorer la vitesse et la détente. Travail de la force en salle de musculation et transfert sur le terrain avec le ballon. 	<u>DÉFENSE :</u> <ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement du jeu de pressing → détails. Perfectionnement des permutations défensives à la mi-terrain pour faire pression. Perfectionnement de la défense à 4 contre 5. <u>ATTAQUE :</u> <ul style="list-style-type: none"> Attaque avec pivot (système en 3-1, avec dissimulation des intentions). Attaque en ligne en 4-0. Passes devant et derrière l'adversaire après une permutation défensive. Différents systèmes de sortie du ballon sous pression (2-1-1 et 4-0, rotations de système, etc.)

DATE/PÉRIODE	CONTENU PHYSIQUE	CONTENU TECHNICO-TACTIQUE
8-27 JANVIER Phase de récupération	Course d'endurance extensive et entraînement en circuit avec accent sur l'endurance aérobique (notamment la capacité aéробie).	
28 JANVIER-19 AVRIL Phase de compétition II	Même travail que lors de la phase Compétition I mais avec quelques changements : <ul style="list-style-type: none"> Puissance des jambes, etc. Entraînement en circuit (20" de travail, 40" de récupération avec exercices spécifiques). Entraînement fractionné (max. 50 mètres avec exercices spécifiques par poste de jeu). Entraînement par répétition (jusqu'à 1'30"). Vitesse maximale (40 mètres). Vitesse de réaction, puis course de 10 mètres. Exercices de saut en endurance et en intensité. Entraînement en circuit avec exercices spécifiques (20"-30"). Entraînement de la force avec charges spécifiques afin d'améliorer la vitesse et la détente. Travail de la force en salle de musculation et transfert sur le terrain avec le ballon. 	DÉFENSE : <ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement et entretien du style défensif. Résolution des problèmes apparus en cours de compétition. ATTAQUE : <ul style="list-style-type: none"> Changements au niveau des balles arrêtées (suppression de celles qui ne fonctionnent pas et ajout de nouvelles). 5 contre 4 : nouveau système d'attaque en 2-1-2 avec surnombre imprévu sur l'aile.
20 AVRIL-20 JUIN Phase finale de compétition	<ul style="list-style-type: none"> Endurance générale avec jeux applicables au futsal Jeux d'activation sur de courtes distances. Force avec charges. 	<ul style="list-style-type: none"> Poursuite du travail technico-tactique et derniers réglages en vue des phases finales en fonction des adversaires. Travail de variantes tactiques destinées à surprendre l'adversaire.



MODULES THÉORIQUES

3. MÉTHODOLOGIE ET MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

3.1 PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

La méthodologie de l'entraînement de futsal
s'intéresse à l'organisation des connaissances, des méthodes et des ressources disponibles pour l'enseignement (les instruments) et l'apprentissage (l'objectif) du futsal au moyen de l'entraînement sportif.

Notre approche se fonde sur des principes pédagogiques ou des concepts de base en matière de processus d'enseignement/d'apprentissage.

3.1.1 Concepts de base du processus d'enseignement/ d'apprentissage du futsal

Vous trouverez ci-après une brève description de certains concepts et principes de base.

Objectifs

Il s'agit des buts devant être atteints au terme du processus d'apprentissage. Ils portent tant sur le comportement (objectifs de réalisation) que sur les résultats (objectifs de résultats). Ces objectifs étant intégrés à la planification, il convient de s'assurer qu'ils ne sont pas hors de portée des joueurs. Les objectifs doivent être exprimés de manière aussi explicite que possible.

- **Objectifs moteurs :** il s'agit des objectifs liés à l'apprentissage des aptitudes et des gestes techniques de base, tant au niveau général que sur un plan plus spécifique, ainsi qu'à la coordination et à la condition physique.
- **Objectifs cognitifs :** il s'agit des objectifs liés aux capacités d'évaluation et de prise de décision des joueurs, et ce en termes tant de développement du jeu que de capacités d'apprentissage.

- **Objectifs de socialisation :** il s'agit des objectifs liés aux compétences socio-motrices (socialisation par le jeu, jeu collectif) ainsi qu'aux compétences émotionnelles et sociales et à leur relation avec les valeurs comportementales des joueurs et leur discipline comportementale et sociale.
- **Objectifs conceptuels :** il s'agit d'objectifs reposant sur la connaissance du jeu et de sa structure, à savoir les règles et règlements, le contenu du jeu, etc.

Contenu

Matière enseignée, moyen permettant d'atteindre les objectifs. Le contenu à travailler est défini dans un programme, qui prévoit des connaissances concrètes à acquérir par les joueurs dans le cadre du processus d'apprentissage. Les types les plus classiques de contenus destinés au futsal peuvent être ventilés dans les catégories générales suivantes : capacités physiques, techniques (individuelles et collectives), tactiques (individuelles et collectives), entraînement psychologique et valeurs sportives et comportementales.

Ressources

Structure, matériel et logistique à disposition pour atteindre les objectifs fixés dans le cadre du processus d'enseignement/d'apprentissage. Il existe différents types de ressources : les ressources humaines, matérielles et financières.

Activités et instruments

Les activités sont proposées pour le développement du contenu. Il s'agit d'une série d'exercices axés sur la réalisation des objectifs par la participation active des joueurs. Lorsqu'il est question d'instruments d'enseignement sportif du futsal, il convient de considérer le jeu comme l'instrument

le plus approprié dans un premier temps pour le développement psychomoteur des enfants et l'apprentissage des aptitudes et des gestes techniques de base. Viennent ensuite les jeux collectifs généraux, les jeux collectifs spécifiques, le sport pour enfants, le sport pour adolescents et le sport pour adultes (Sampedro Molinuevo J., 1999).

Communication entraîneur-joueurs

Il s'agit des contacts ou des relations qui se nouent entre différentes personnes dans le but d'encourager les interactions pédagogiques et l'assimilation du contenu. L'interaction, qu'elle soit verbale ou visuelle, peut se produire entre les joueurs eux-mêmes ou entre l'entraîneur et les joueurs (au niveau individuel ou au sein du groupe).

Méthodes d'enseignement

Il s'agit de l'activité d'enseignement telle que décrite dans la méthodologie et des moyens mis en œuvre pour atteindre les objectifs fixés. Il va sans dire que le choix des méthodes et techniques d'enseignement sera fonction de la philosophie de l'entraîneur et des spécificités des joueurs.

En termes de méthodologie, il existe deux approches clairement définies :

L'enseignement direct ou pédagogie explicite (approche traditionnelle)

Consignes ou instructions directes, attribution des tâches, enseignement réciproque, reproduction de modèles, enseignement individualisé/programmé. Les principales caractéristiques de cette méthode sont les suivantes :

- Exercices essentiellement analytiques reposant sur des instructions directes et avec des objectifs clairement définis
- Activités élaborées et supervisées par l'entraîneur avec une participation minimale des joueurs
- Majorité de scénarios analytiques sans opposition ni séances d'attaque/de défense dirigées par l'entraîneur, ce qui limite le développement cognitif
- Évaluation axée sur les résultats et faible attention accordée au processus d'apprentissage

- Transferts limités ou difficiles entre les exercices et le jeu réel
- Temps limité consacré à l'engagement moteur et cognitif du joueur

L'enseignement dynamique ou pédagogie active (approche moderne)

Découverte guidée et recherche de solutions/résolution des problèmes. Les principales caractéristiques de cette approche sont les suivantes :

- Centrage sur le joueur et non sur l'entraîneur, et approche reposant sur un apprentissage actif avec des objectifs plus ouverts
- Entraînement rationalisé, avec accent mis sur la technique, la tactique et les compétences socio-motrices
- Équilibre entre l'apprentissage moteur et le développement cognitif des enfants/joueurs, ce qui favorise les aspects perceptivo-décisionnels
- Exercices pouvant être transposés à des situations de jeu réelles, jeu global, exercices socio-moteurs
- Contribution à la créativité du joueur et à son processus de découverte et d'exploration
- Utilisation efficace du temps, avec un important engagement moteur et cognitif lors des exercices
- Motivation et renforcement psychologique positif du fait de l'identification et de la résolution des problèmes
- Promotion de la compétition positive dès le début
- Évaluation en continu, une grande attention étant portée au processus d'entraînement

Évaluation

Dans le contexte de la formation au futsal, l'évaluation permet d'analyser, de mesurer et d'interpréter les aspects du jeu et les joueurs soumis à l'apprentissage (essentiellement les objectifs et le contenu). Elle porte aussi sur la planification, la programmation et le contexte des

séances d'entraînement, l'entraîneur lui-même et ses méthodes d'enseignement et d'entraînement. Enfin, elle prend en compte tous les aspects ayant une influence directe ou indirecte sur le processus d'enseignement/d'apprentissage dans le domaine du futsal.

L'évaluation fait également partie de l'entraînement et de l'enseignement dans la mesure où elle constitue une activité reposant sur un processus et sur des feed-backs, qui permet aux joueurs de voir les résultats de leur entraînement sur une base continue, ce qui influe sur leur motivation et les aide à corriger leurs erreurs.

Les approches suivantes peuvent être employées lors du processus d'évaluation : **l'observation systématique**, qui constitue l'approche la plus fidèle à la réalité vu qu'elle est menée à bien durant la compétition ou en continu durant les séances d'entraînement. Étayée par des analyses statistiques et par l'utilisation d'indicateurs, elle est également connue sous le nom de **méthode qualitative**. **Les tests d'évaluation**, qui appartiennent à la **méthode quantitative**, comprennent des exercices pratiques spécialement conçus pour obtenir les données les plus précises et les plus objectives possible à propos des composantes de base du jeu, qui font partie intégrante du contenu d'enseignement.

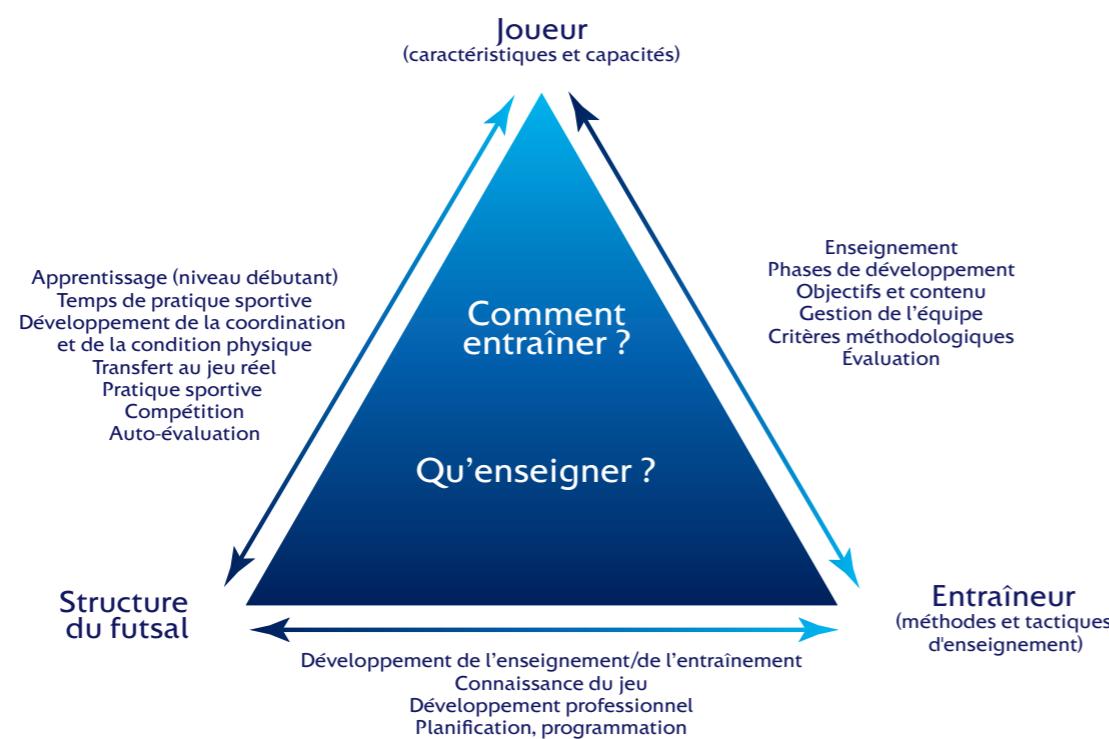
Développement professionnel et management sportif

Tout commence par la formation des entraîneurs et leur développement professionnel. Car on ne peut enseigner que ce que l'on sait. Les entraîneurs doivent dès lors recevoir une formation sportive et pédagogique adaptée, pour qu'ils soient au fait des contenus qu'ils vont devoir enseigner et disposent des capacités nécessaires à cette tâche.

Le management sportif est également essentiel lorsqu'il s'agit de diriger le processus d'apprentissage des joueurs et de connaître ces derniers suffisamment bien pour pouvoir interagir avec eux.

3.1.2 Aspects dont il faut tenir compte dans le cadre du processus d'enseignement/d'apprentissage

Le joueur, la structure du futsal et la méthode d'enseignement de l'entraîneur sont les trois pierres angulaires du processus d'enseignement/d'apprentissage, qui sont étroitement imbriquées.



3.2 SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Les objectifs définis ne peuvent être atteints qu'au moyen d'une bonne organisation. Si tel n'est pas le cas, les séances et la planification seront anarchiques et un temps précieux sera perdu lors du processus d'apprentissage, ce qui empêchera une implication active des joueurs dans les séances d'entraînement et les rendra moins assidus. L'organisation est un instrument méthodologique d'importance quel que soit le domaine, et les entraîneurs se doivent d'y prêter une attention toute particulière.

3.2.1 Organisation de la séance

Une bonne séance d'entraînement doit être organisée de manière à satisfaire à tous les critères suivants :

- Les objectifs d'apprentissage doivent être priorisés.
- Les différentes phases de la séance d'entraînement doivent être considérées comme des moyens permettant d'introduire les objectifs et le contenu de la séance, et de les entraîner de manière globale et spécifique (si nécessaire).
- L'organisation doit encourager un haut niveau de participation et d'engagement.
- Elle doit également être propice à l'individualisation.
- Elle doit permettre de créer un climat favorable au déroulement de la séance et du processus d'apprentissage.

Les fonctions de l'organisation sont d'optimiser, de renforcer et d'améliorer, en poursuivant les buts suivants :

- L'organisation vise à favoriser les bons rapports entre les joueurs eux-mêmes, et entre les joueurs et l'entraîneur.

- L'organisation des séances d'entraînement et du planning annuel aide à développer progressivement le processus d'enseignement/d'apprentissage.
- Elle contribue à éviter toute inactivité des joueurs et à maximiser le temps d'apprentissage en mettant l'accent sur le processus d'apprentissage.
- Elle permet également de créer des conditions d'entraînement plus sécurisantes.

Les principaux facteurs à prendre en considération lors des séances sont les suivants :

- **Le temps** : la durée de la séance d'entraînement.
- **L'espace** : l'espace devant être occupé durant la séance ainsi que les caractéristiques des installations d'entraînement et les possibilités qu'elles offrent.
- **Le groupe** : les caractéristiques du groupe et le niveau initial de chacun de ses membres.
- **Le matériel** : le matériel à utiliser et la manière de l'utiliser.
- **L'entraîneur** : les ressources méthodologiques à sa disposition et sa manière de les utiliser.

3.2.2 Caractéristiques générales

La séance est l'unité de base de l'entraînement, le lien entre la planification effectuée par l'entraîneur et l'application pratique et concrète de son travail d'enseignement au travers de l'activité des joueurs. Le travail effectué lors de chaque séance constitue le levier permettant d'atteindre les objectifs fixés pour chaque niveau sur la base du contenu programmé.

Une séance d'entraînement type doit présenter les caractéristiques suivantes :

- La séance d'entraînement doit être d'une durée fixée et être adaptée à la phase de développement pour laquelle elle a été conçue.
- Elle constitue le lien entre ce qui a été planifié et ce qui est mis en œuvre. Lors de la mise sur pied d'une séance, il faut donc continuer à mettre en œuvre les approches d'enseignement précédemment adoptées tout en restant suffisamment flexible pour pouvoir s'adapter à tout changement que les joueurs pourraient présenter durant le processus d'apprentissage.
- Il convient de fixer des objectifs très spécifiques et de consolider les concepts déjà présentés aux joueurs, tout en gardant à l'esprit le fait que tous ont besoin d'un certain temps de pratique pour être assimilés.
- La séance et les exercices effectués à cette occasion représentent une source illimitée d'informations à même de permettre un grand nombre d'évaluations et de conclusions, qui, en retour, permettent à l'entraîneur d'améliorer les activités et de renforcer leur impact sur l'apprentissage.
- Le contenu et les objectifs doivent être expliqués avant le début de chaque séance.
- Tout comme les exercices, qui font partie intégrante de la séance, toute une série d'autres aspects d'égale importance doivent être précisés en amont. Citons notamment la durée des exercices, l'intensité demandée, les périodes de pause et de repos et l'emplacement du matériel.
- Pendant les séances, l'entraîneur doit s'assurer que les exercices soient réalisés selon un ordre de progression adéquat (du plus simple au plus complexe) en vue de l'assimilation progressive du contenu spécifique entraîné. Dans le même ordre d'idées, il doit savoir transposer le contenu dans le jeu réel, notamment en fin de séance.
- Les paramètres de contrôle et d'évaluation doivent être arrêtés en amont à un niveau interne puis communiqués aux joueurs.

3.2.3 Structure de la séance

Les séances d'entraînement doivent être structurées de manière à permettre une augmentation graduelle de la difficulté et de l'intensité allant de pair avec le niveau requis d'effort physique et de concentration. La séance d'entraînement peut être divisée en trois sections de base :

1. Première partie/phase d'échauffement

En premier lieu, il est important d'organiser toutes les ressources matérielles et méthodologiques disponibles et de commencer par informer les joueurs des objectifs que nous souhaitons atteindre durant la séance, du contenu et de tout autre aspect (pédagogique, correctif, d'évaluation, d'attribution des tâches, etc.).

Durant cette première partie de séance, le niveau d'intensité doit être faible à modéré, ce qui permet aux joueurs d'augmenter graduellement leur activité physique, l'idée étant d'empêcher qu'ils ne se sentent fatigués et que leurs réserves énergétiques diminuent progressivement, car la partie principale de la séance ne pourrait alors pas se dérouler dans des conditions optimales. Cette première partie de séance sert également à focaliser l'attention des joueurs sur le contenu qui va être travaillé, les aidant ainsi à se concentrer et à atteindre peu à peu le rythme d'entraînement requis.

Les exercices physiques généraux mettant à contribution les grands groupes musculaires se déroulent normalement en début de séance et visent à augmenter la température corporelle et à préparer les joueurs, sur le plan tant physique que mental.

2. Partie principale/phase de développement

La partie principale de la séance permet de travailler sur le contenu d'une manière plus spécifique, dans la droite ligne des principes susmentionnés d'augmentation progressive de la difficulté. Il s'agit d'aborder le contenu qui a été planifié dans le but d'atteindre les objectifs conformément au plan d'entraînement.

À ce moment de la séance, le niveau d'intensité est très élevé et approche de son maximum ou du

niveau de compétition sur certains points. Il faut également s'assurer que les joueurs conservent l'attention et le niveau de concentration nécessaires. À ce stade, il est indispensable de ménager des plages de récupération pour permettre aux joueurs de maintenir de hauts niveaux d'intensité et de rester physiquement frais. Plus l'intensité des exercices est élevée, plus il est important de permettre aux joueurs de bien récupérer.

La partie principale de la séance est également celle au cours de laquelle la plupart des concepts de base sont développés. Partant, l'entraîneur doit mettre spécifiquement l'accent sur la correction et la démonstration, tout en appliquant de manière stricte les techniques d'enseignement et les ressources méthodologiques sélectionnées pour le processus d'apprentissage des joueurs.

L'essentiel en bref

- Information initiale : présentation des objectifs et du contenu de la séance
- Adaptation à l'environnement et aux ressources disponibles
- Préparation des joueurs à l'activité principale ; introduction de jeux
- Durée de l'échauffement dépendant de la phase d'entraînement en question
- Échauffement général (stimulation des systèmes fonctionnels)
- Échauffement spécifique (présentation du contenu)
- Variation du matériel et de l'environnement en fonction du contenu
- Première phase ne devant pas être fatigante : activité physique faible à modérée
- Création d'un environnement de travail adapté afin d'encourager les joueurs et de garantir leur concentration et leur engagement

L'essentiel en bref

- La durée est fonction des groupes d'âge : 35'-40' pour les 8-10 ans, les 10-12 ans, les 12-14 ans et les 14-16 ans et environ 60' pour les 16-19 ans et les seniors.
- Les activités doivent être axées sur le contenu et les objectifs. Ces derniers doivent être présentés en début de séance et mis en œuvre durant la partie principale par des explications technico-tactiques plus spécifiques.
- Cette partie doit être spécifique, concrète et conforme au plan d'entraînement.
- Il convient d'appliquer le principe d'augmentation progressive de la difficulté, en termes d'enseignement et d'apprentissage du contenu
- Il faut veiller à ce que les joueurs s'hydratent, à ce qu'ils récupèrent et à ce qu'ils aient une bonne hygiène sportive.
- Il convient également de maintenir leurs degrés de mobilisation et de motivation au niveau nécessaire pour qu'ils puissent atteindre les objectifs fixés.
- Les exercices doivent varier durant la séance et se distinguer de ceux effectués lors d'autres séances. Il faut encourager l'apprentissage et offrir plusieurs solutions aux joueurs.
- Il importe de transférer le contenu travaillé dans le jeu réel, et l'objectif est de terminer la séance sur un jeu dans des conditions réelles.

3. Partie finale/phase de retour au calme

La partie finale de la séance est constituée d'exercices destinés à permettre un abaissement du rythme cardiaque et une récupération fonctionnelle. Cette partie comprend des exercices d'étirement, de souplesse et d'élasticité. Le niveau d'intensité doit passer de faible à très faible, jusqu'à la fin de l'activité physique.

Comme durant l'échauffement, les exercices effectués durant la partie finale de la séance doivent correspondre aux objectifs et au contenu généraux de la séance, et la plupart du temps ne pas impliquer d'exercices avec le ballon, contrairement à l'échauffement.

Enfin, il convient de souligner l'importance de cette partie finale, tant pour ce qui est de la séance en elle-même que comme préparation aux séances suivantes. Elle constitue en effet une occasion d'évaluer et de valoriser les résultats, mais fournit également l'occasion d'écouter les avis personnels des joueurs et de juger de leur niveau de satisfaction à l'égard du travail accompli et de l'intérêt qu'ils ont trouvé à la séance. De même, effectuer un retour au calme en bonne et due forme peut aider les joueurs à récupérer sur le plan physique à temps pour la séance suivante.

L'essentiel en bref

- Les retours au calme doivent durer entre 10 et 15 minutes.
- Le rythme cardiaque doit pouvoir retourner progressivement à la normale.
- Pour les joueurs, cette partie constitue le moment idéal pour assimiler les renforcements positifs et négatifs reçus au cours de la séance.
- Pour l'entraîneur et les joueurs, c'est également l'occasion d'une analyse, d'une évaluation et d'une valorisation personnelles.

3.2.4 Gestion du temps et mesures d'optimisation

Le temps d'entraînement peut varier grandement d'une équipe à l'autre en fonction de nombreux facteurs. L'entraîneur doit prioriser le facteur temps afin d'en faire un usage optimal. L'allocation et l'organisation du temps sont essentielles, tout comme le fait d'adopter une méthodologie nous permettant d'optimiser son utilisation en termes d'efficacité de l'apprentissage.

Stratégies permettant une utilisation optimale du temps disponible

- Encourager la ponctualité et l'engagement afin de garantir que le temps passé pour se rendre sur le site d'entraînement et le temps nécessaire dans les vestiaires n'empêtent pas sur le temps d'entraînement effectif.
- Préparer avec soin la séance et le contenu, ce qui permettra d'économiser du temps lors de l'explication des exercices.
- Encourager l'organisation et la discipline afin de permettre une communication plus rapide et plus directe entre les entraîneurs et les joueurs.
- Améliorer les procédures d'installation et de rangement du matériel afin d'augmenter le temps effectif dévolu à la séance.
- Intégrer des exercices dans l'échauffement à titre de présentation du contenu de la partie principale de la séance.
- Éviter les exercices pendant lesquels les joueurs doivent faire la queue ou ceux susceptibles d'avoir un impact négatif sur leur engagement moteur.
- Mettre en place un entraînement complet et intégré permettant de réviser en continu les acquis des séances précédentes.

3.3 CONCEPTION DES EXERCICES

3.3.1 Facteurs d'exécution

Les facteurs d'exécution (ou facteurs organisationnels) suivants doivent être pris en compte lors du choix des activités à inclure dans les exercices réalisés durant les séances d'entraînement :

- Types d'exercice : essentiellement physiques, techniques, tactiques, intégrés, cognitifs, fidèles au jeu réel, simplifiés, modifiés, avec des conditions, etc.
- Contenu et instructions de l'entraîneur
- Matériel et ressources nécessaires
- Intensité de l'exercice et volume de la charge de travail
- Temps d'engagement moteur durant l'exercice
- Temps de récupération, tant pendant l'exercice lui-même qu'entre deux exercices
- Nombre de joueurs prenant part à l'exercice
- Espace de jeu ou d'action
- Évaluation des performances ou des résultats
- Niveau de compétence ou d'opposition durant les exercices : pas d'opposition, opposition passive, opposition active, opposition avec conditions, etc.

le processus d'actions de jeu afin d'identifier la meilleure façon d'entraîner. Nous allons à présent nous intéresser à la façon dont il est possible d'appliquer le modèle cognitif pour mettre sur pied les exercices et les activités lors de l'entraînement.

La méthodologie de notre modèle cognitif d'entraînement repose sur une pédagogie active (découverte guidée et résolution de problèmes) et s'appuie spécifiquement sur des situations provenant de l'enseignement individualisé/programmé (pédagogie explicite), à utiliser essentiellement pour la phase d'initiation ou à titre d'outil de correction.

En proposant ces techniques spécifiques d'enseignement, nous souhaitons nous assurer que **les séances d'entraînement mettent bien l'accent sur les processus d'évaluation, d'acquisition et de prise de décision des joueurs**, sans pour autant passer sous silence l'exécution et tout en permettant aux joueurs de développer leur créativité. En bref, l'objectif est d'adapter la méthodologie à la logique interne du futsal afin de développer un jeu aussi efficace que possible. Nous ne pouvons pas traiter l'exécution des composantes fonctionnelles et des bases du jeu séparément des facteurs d'évaluation et de prise de décision, qui jouent un rôle éminemment important dans notre sport.



Pour récapituler, nous allons baser notre enseignement sur un modèle méthodologique reposant sur **la prise de décision**, qui va nous aider à apporter aux joueurs un important potentiel en termes de capacités tactiques et de maîtrise du jeu, des qualités qui sont des facteurs décisifs pour leur permettre de prendre des décisions efficaces, précises et aussi rapides que possible, et de trouver des solutions dans les conditions réelles.



3.3.2 Le modèle cognitif

Dans d'autres chapitres du présent manuel, nous nous sommes intéressés à la nécessité de baser l'entraînement sur des exercices proches du jeu réel ; en d'autres termes, à la nécessité d'analyser le jeu et

Ce modèle d'entraînement repose sur les éléments suivants :

- Décomposition des actions tactiques, pour autant qu'elles puissent être transférées dans le jeu réel, en mettant l'accent sur les contenus choisis

MODULES THÉORIQUES / MÉTHODOLOGIE ET MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

- Changement des variables de l'entraînement lors de la conception des exercices : espace, temps, nombre de joueurs, changements de rôle, facteurs déterminants pour le jeu, etc.
- Perfectionnement du processus d'apprentissage via des situations de jeu fluctuantes
- Recherche d'exercices au cours desquels les joueurs prennent en permanence des décisions et impliquant des situations de compétition
- Mise en avant de techniques d'enseignement reposant sur une pédagogie active
- Principe d'augmentation progressive de la difficulté : dès qu'un exercice est maîtrisé par les joueurs, passage à un exercice plus difficile
- Création de situations impliquant un niveau de difficulté supérieur à celui de la compétition réelle
- Conception d'entraînements inspirés du jeu réel, avec des exercices permettant la recherche de solutions ouvertes

LES DIFFÉRENTS ESPACES DE JEU : 40x20 mètres : terrain de futsal ; 28x20 mètres : longueur d'un terrain de basket, largeur d'un terrain de futsal ; 28x15 mètres : terrain de basket ; 20x20 mètres : demi-terrain de futsal ; 18x9 mètres : terrain de volley ; petits terrains de taille variable : 5x5 mètres, 6x6 mètres, 10x10 mètres, etc. ; toros et/ou exercices de possession du ballon.

ESPACES DE JEU AVEC RESTRICTIONS : pas d'empêtement autorisé ; pénétration autorisée aux seuls « jokers » ; nombre limité d'attaquants ou de défenseurs dans certaines zones de jeu ; limitation du temps passé dans certaines zones de jeu ; zones de finition délimitées.

ESPACES DE JEU AVEC ACTION OBLIGATOIRE : nombre de passes illimité dans la partie adverse, seulement deux touches de balle dans sa propre moitié de terrain ; obligation pour les joueurs recevant le ballon dans une zone de tirer au but ; nombre minimum de passes avant le franchissement de la ligne médiane ; obligation de jouer à une touche de balle dans certaines zones de jeu ; moitié droite du terrain, obligation de tirer du pied droit, moitié gauche du terrain, obligation de tirer du pied gauche.

INVASION DE L'ESPACE AVEC CONDITIONS : nombre spécifié de joueurs dans chaque zone ; création d'un avantage numérique dans certaines zones de jeu : passeur seul pouvant entrer dans la zone/n'importe quel joueur pouvant entrer dans la zone ; invasion de la zone pivot après une passe ; invasion de la zone d'attaque au moyen de dribbles.

ESPACE

RESTRICTION DE LA DURÉE DES ACTIONS : conservation du ballon pour une durée donnée ; principes de jeu basés sur des périodes : conservation du ballon pendant 10 secondes, progression dans la moitié de terrain adverse en 5 secondes, tir au but obligatoire en 10 secondes ; création de périodes de supériorité ou d'infériorité numérique ; changements temporaires destinés à créer des déséquilibres : sortie d'un joueur et entrée d'un nouveau toutes les 20 secondes, d'abord dans une équipe, puis dans l'autre.

CHANGEMENTS DANS LES TEMPS DE JEU : mini-parties ; mini-parties avec périodes de temps spécifiques pendant lesquelles une équipe est en supériorité ou en infériorité numérique.

RÉCOMPENSE OU SANCTION EN FONCTION DES TEMPS DE JEU : obligation de tirer au but dans certains laps de temps sous peine de perdre le ballon ; pas de limitation des touches de balle après 20 secondes de possession, mais seulement deux touches de balle autorisées jusqu'à cette limite ; en cas d'entrée dans la zone de terrain adverse en moins de 5 secondes, interdiction pour l'équipe adverse de défendre dans son camp.

SIMULATION DE JEU RÉEL : jeu réel avec limite de temps pour la finition afin de simuler une situation de jeu ou un résultat.

TEMPS

- Conception d'un entraînement global s'appuyant sur le modèle cognitif ; passage du général au spécifique
- Travail à partir des éléments tactiques afin de mettre sur pied une tactique individuelle, de groupe et collective
- Analyse des situations de jeu avec les joueurs

3.3.3 Variables pour la conception des exercices

Pour la conception des exercices, nous pouvons recourir à un grand nombre d'outils ou de variables susceptibles d'être utilisés pour conditionner le jeu et le processus de prise de décision des joueurs, dans le but d'adapter autant que possible les exercices au contenu devant être travaillé et à l'objectif de l'activité.

CAGES

NOMBRE DE CAGES : parties avec quatre cages (deux par équipe) ; jeu avec variation du nombre de cages, avec suppression de la dernière cage dans laquelle un but a été marqué ; jeu avec une cage de plus que le nombre de gardiens ; une seule cage pour deux équipes, qui permettent entre l'attaque et la défense.

TAILLE DES CAGES : cages d'une taille supérieure à la taille standard ; cages de petite taille sans gardien ; jeu avec cages de taille standard et avec petites cages sur les lignes de touche.

ORIENTATION DES CAGES ET TIRS : équipes pouvant attaquer les deux cages après avoir rempli un objectif ou une condition spécifique, par exemple avoir traversé la moitié du terrain, avoir effectué 5 passes, avoir récupéré le ballon depuis plus de 5 secondes, etc. ; cages sur la ligne de fond d'un terrain de basket mais positionnées à l'envers ; cages sur la ligne de fond d'un terrain de basket mais sans filets afin de permettre de marquer des deux côtés ; positionnement asymétrique d'un certain nombre de cages sur le terrain ; deux cages correctement positionnées, mais après inscription d'un but, changement de sens et finition dans la cage opposée.

ABSENCE DE CAGE : des buts ou des points peuvent être marqués de différentes manières : en atteignant la ligne de but en contrôlant le ballon, en arrivant dans le camp adverse en contrôlant le ballon, en entrant et en sortant du rond central en contrôlant le ballon, etc.

CHANGEMENTS DANS LE SYSTÈME DE POINTS : doublage des points en cas de but marqué avec la jambe non dominante ; doublage des points pour les buts marqués à une touche de balle ; perte d'un joueur pour l'équipe concédant un but (durant une période donnée) ; doublage des points pour les buts marqués sur coups de pied arrêtés ; penalty ou coup franc depuis le second point de réparation après d'inscription d'un but ; doublage des points pour les buts marqués au deuxième poteau.

RÈGLES SPÉCIFIQUES DESTINÉES À FAVORISER OU À DÉCOURAGER CERTAINS COMPORTEMENTS DE JEU : introduction de la règle de retour dans son camp ; tirs dans les deux cages après un nombre de passes donné ou une durée de possession de balle donnée ; modification des règles régissant les changements (joueurs pouvant entrer ou sortir par n'importe laquelle des deux zones, joueur entrant autorisé à le faire 5 secondes plus tôt, élargissement de la zone de changement pour les gitanes, etc.) ; obtention d'un corner pour l'équipe tirant au but ; redémarrage du jeu toujours depuis la ligne de but ; nombre obligatoire de passes avant de tirer au but ou limitation du nombre de passes avant la finition ; limitation du nombre de touches de balle individuelles autorisées avant la finition : seulement une ou deux touche(s) de balle.

CONDITIONS RELATIVES À L'ARBITRAGE OU RÈGLES DU JEU RÉEL : démarrage d'une équipe avec 5 fautes ; arbitre ne sifflant pas chaque sortie mais laissant plutôt le jeu se poursuivre.

CHANGEMENTS DE BALLONS : utilisation de ballons de taille ou de composition différentes ou rebondissant différemment : balle de tennis, balle pyramide, ballon de rugby, ballon de football, etc. ; jeu avec plusieurs ballons (p. ex. deux) ; jeu avec deux ballons pour la finition et un troisième pour la possession (seule l'équipe en possession du troisième ballon peut tirer au but avec les deux autres) ; jeux avec trois ballons (un au pied et les deux autres passés à la main par chaque équipe, sachant que le joueur qui a le ballon en main ne peut pas prendre part au jeu) ; actions techniques avec différents types de ballons (difficulté croissante) ; jonglage avec ballons de baudruche ou balles de tennis (gardiens).

NOMBRE DE TOUCHES OU DE PASSES : jeu à deux touches de balle, pas de limitation du nombre de touches de balle, une seule touche de balle, etc. ; trois touches pour deux : à savoir, si réception du ballon de la part d'un joueur ayant effectué deux touches de balle, obligation d'en effectuer une seule, et si réception du ballon de la part d'un joueur ayant effectué une seule touche de balle, possibilité d'en faire deux ; possibilité pour une équipe de dépasser la ligne médiane uniquement à l'aide d'une passe au sol ; nombre spécifique de touches de balle ou de passes avant la finition.

CONDITIONS RELATIVES AUX GESTES TECHNIQUES : limitation du nombre de touches individuelles et autorisation d'une touche supplémentaire en cas de tir au but ; uniquement deux touches autorisées et non une ; deux touches autorisées si utilisation des deux pieds ; interdiction de laisser rebondir les passes en cloche ; obligation de laisser rebondir les passes en cloche.

CONDITIONS RELATIVES À LA SURFACE DE CONTACT : récompenses pour les contrôles avec la plante du pied ; détermination de la surface de contact pour le contrôle du ballon ; détermination de la partie du pied avec laquelle tirer (p. ex. pointe du pied, cou-de-pied, intérieur du pied, etc.).

VARIATIONS DANS LE NOMBRE DE JOUEURS : même nombre de joueurs, supériorité ou infériorité numérique, dans certaines zones ou pour une période donnée ; autorisation ou interdiction de bouger pour certains joueurs ou postes spécifiques ; augmentation du nombre de joueurs dans un petit espace ; réduction du nombre de joueurs dans un grand espace ; entraînement des instruments technico-tactiques de groupe ; obligation pour les joueurs ayant perdu le ballon de courir vers le but adverse et de toucher un poteau ou d'être remplacés par un autre joueur sur la ligne de but adverse.

RÔLES ET CONDITIONS SPÉCIFIQUES SUR LES VARIATIONS DE RÔLES : utilisation de jokers offensifs : pas de restriction, restriction du nombre de touches de balle, uniquement autorisés à tirer au but, uniquement autorisés à faire des passes, etc. ; utilisation de jokers défensifs : dans des exercices de possession de balle, dans des zones délimitées en situation de jeu réel (p. ex. un joker défensif dans le rond central) ; imposition de conditions quant à l'activité défensive : active, semi-active, passive, joueurs bridés dans leurs courses ou limités à leur positionnement de base ; interdiction au gardien de sortir de sa surface.

CONDITIONS IMPOSÉES EN MATIÈRE DE TACTIQUE INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE : restrictions sur les types de marquage ou de système défensif autorisés ; possibilité de marquer uniquement après une combinaison avec le pivot ; possibilité de marquer uniquement après un une-deux, une parallèle ou une diagonale ; possibilité de marquer uniquement depuis l'intérieur de la surface de réparation ; possibilité de marquer uniquement depuis l'extérieur de la surface de réparation ; obligation pour tous les joueurs de toucher le ballon avant la finition ; obligation de faire une feinte avant chaque réception de balle.

CONDITIONS OU RESTRICTIONS À LA PRISE DE DÉCISION : par exemple, réduction des options de passe : pas de passe au joueur qui vient de passer la balle ; chaque équipe possède deux couleurs de dossards (pas de passe aux coéquipiers portant un dossard de la même couleur).

VARIATIONS TECHNIQUES

VARIATIONS TACTIQUES

3.4 STYLES D'ENSEIGNEMENT

Il existe des méthodes d'enseignement diverses et variées, explicites ou actives, destinées à favoriser l'efficacité de l'apprentissage des joueurs dans les sports d'équipes tels que le futsal, qui, comme nous l'avons montré, est un sport perceptivo-décisionnel. Nous avons vu qu'il existe des différences entre l'enseignement direct traditionnel et l'enseignement dynamique, plus actif et participatif, qui contribue à l'émergence de joueurs intelligents. Un de nos objectifs doit dès lors être de nous assurer que les apprenants, à savoir les joueurs, sont bien des éléments centraux co-responsables et directement impliqués dans l'activité.

Nous allons maintenant nous pencher sur les différences entre l'enseignement direct ou pédagogie explicite et l'enseignement dynamique ou pédagogie active.

3.4.1 Enseignement direct ou pédagogie explicite

3.4.1.1 Consignes ou instructions directes

Le joueur a un rôle passif dans le processus d'enseignement/d'apprentissage. L'entraîneur fournit des informations directes pour résoudre un problème moteur et précise les modalités d'exécution. Ce processus est adéquat quand il s'agit de travailler l'automatisation, même s'il convient généralement de l'abandonner progressivement afin de créer des automatismes reposant sur la prise de décision.

Comme indiqué précédemment, dans ce style d'enseignement, c'est l'entraîneur qui décide de l'exercice et qui explique comment le réaliser, tout en dirigeant et en contrôlant son déroulement et en donnant ensuite un éventuel feed-back. La participation des joueurs se limite à l'exécution des exercices prévus par l'entraîneur.

3.4.1.2 Attribution des tâches

Différents exercices sont proposés aux joueurs selon le rôle que nous souhaitons les voir tenir. L'entraîneur explique comment il souhaite qu'ils réalisent les exercices en fixant des règles relatives à leur exécution, tandis que les joueurs sont responsables de ce qu'ils font afin de résoudre les problèmes qui se posent à eux.

L'entraîneur fait un feed-back portant sur les choix des joueurs et leur évaluation de la situation. Les joueurs sont davantage impliqués que lorsque l'entraîneur donne directement des consignes dans la mesure où ils choisissent les exercices qu'ils jugent adaptés parmi ceux proposés par l'entraîneur.

3.4.1.3 Enseignement réciproque

L'entraîneur détermine les exercices et explique comment ils doivent être réalisés. Le travail est effectué par paires, avec un des deux joueurs chargé d'observer l'exercice, de fournir des informations à celui qui l'effectue et d'apporter éventuellement des corrections. Puis les rôles sont inversés.

L'entraîneur supervise l'exercice pendant que les joueurs se guident et se corrigent mutuellement. Le feed-back est donné par l'entraîneur après consultation des deux joueurs (celui qui réalise l'exercice et celui qui l'observe). Les joueurs participent en réalisant l'exercice, en corrigeant leur coéquipier et en surveillant l'exercice, même s'ils ne sont pas impliqués dans le choix de celui-ci.

3.4.1.4 Reproduction de modèles

Le joueur essaie de reproduire un modèle donné d'activité motrice impliquant des gestes ou des exercices spécifiques. Ce modèle est choisi par l'entraîneur et peut être montré par ce dernier, par un autre joueur ou par une personne extérieure à la séance (par exemple un joueur célèbre ayant déjà réalisé le geste technique que l'exercice vise à travailler).

3.4.1.5 Enseignement individualisé/programmé

L'enseignement individualisé est une option méthodologique pouvant être appliquée aux situations dans lesquelles un joueur doit travailler séparément de ses coéquipiers, ce qui permet notamment d'aligner son apprentissage sur ses capacités initiales, son rythme d'apprentissage, ses objectifs et ses programmes de travail individuels, et de prévoir des charges de travail adaptées à sa condition physique, dans le but de fournir une approche d'enseignement différenciée permettant de promouvoir l'apprentissage et non de séparer les joueurs les uns des autres. Il convient toutefois d'opérer une distinction claire entre l'enseignement individualisé et l'enseignement individuel, dans le cadre duquel l'entraîneur ne suit qu'un seul joueur.

Ce type de méthode doit être appliquée à des groupes hétérogènes dans les catégories juniors, car, au sein d'un même groupe d'enfants, il n'est pas rare de trouver différents niveaux en termes de développement moteur, de capacités cognitives et de rythme d'apprentissage. C'est pourquoi nous devons de temps à autre avoir recours à cette méthode afin d'augmenter le rythme d'apprentissage de certains joueurs, même si l'enseignement individualisé est de moins en moins souvent retenu dans les nouvelles approches pédagogiques en matière d'entraînement des sports d'équipe, lesquelles mettent l'accent sur la socialisation.

Les principales caractéristiques et la structure procédurale de l'enseignement individualisé en termes d'organisation, d'exécution et d'évaluation d'une séance d'entraînement sont les suivantes :

- L'entraîneur met l'accent sur les qualités individuelles de chaque joueur et sur son processus d'apprentissage en fixant des objectifs spécifiques adaptés à ses besoins individuels.
- En dépit de l'élimination de certains aspects de socialisation liés au jeu, cette approche permet un contrôle et un suivi individuels plus rapprochés de chaque joueur.
- Cet outil pédagogique est utile pour favoriser le développement de certains aspects liés aux capacités motrices, physiques et techniques.
- Cette méthode peut être employée à des fins correctives et ainsi permettre à un joueur donné

de rattraper le niveau général d'apprentissage du reste du groupe sur un point spécifique du contenu.

- Ce mode d'enseignement peut également nous aider à développer les compétences spécifiques d'un joueur précis.
 - Lors d'un travail de groupe, il est parfois difficile d'accorder toute l'attention individuelle nécessaire aux différents membres du groupe. Partant, organiser des activités spécifiques à des moments donnés peut aider les joueurs à progresser dans certains domaines de l'apprentissage.
 - L'entraîneur met sur pied des programmes et des objectifs d'apprentissage individualisés et conçoit des fiches de travail pour chaque joueur.
 - Les joueurs sont pour l'essentiel responsables de la réalisation de chaque exercice individualisé.
 - L'entraîneur fait office d'observateur pendant l'exercice et supervise la séance tout en veillant à apporter des corrections individuelles si nécessaire.
 - L'entraîneur livre son évaluation finale en fin de séance en mettant l'accent sur la réalisation des objectifs individuels fixés au début de la séance.
 - Les niveaux d'attention et de concentration doivent sans cesse être travaillés.
 - La créativité de certains joueurs peut être bridée par le fait qu'ils se focalisent directement sur le programme porté sur leur fiche de travail.
- Les objectifs à atteindre dans le cadre de l'enseignement individualisé sont les suivants :
- Adaptation du processus d'enseignement aux capacités motrices, cognitives et techniques de chaque joueur et à son rythme d'apprentissage
 - Création d'une relation plus individualisée avec chaque joueur via la fixation d'objectifs plus spécifiques destinés à améliorer l'efficacité de l'apprentissage
 - Rattrapage des retards causés par des situations telles qu'un début tardif du processus d'apprentissage, une période d'inactivité en raison de blessures, une capacité d'apprentissage limitée, etc.

- Mise sur pied d'un processus d'apprentissage plus efficace pour ce qui est de certains points de contenu, car il existe des différences dans les compétences initiales ou dans le rythme d'apprentissage
- Développement de l'autonomie du joueur
- Personnalisation de certains aspects de l'apprentissage ; introduction du concept de spécialisation
- Meilleur contrôle de la performance de chaque joueur

3.4.2 Enseignement dynamique ou pédagogie active

3.4.2.1 Découverte guidée

La découverte guidée est une méthode active et inductive d'enseignement dans le cadre de laquelle le joueur est guidé dans son apprentissage sur la base de sa créativité et de sa capacité d'exploration. Le joueur ne se voit proposer aucune réponse ni solution mais des informations chaque fois qu'il en a besoin dans son processus de recherche. Le joueur agit de manière très flexible grâce aux conditions favorables créées par le formateur.

Les principales caractéristiques et la structure procédurale de la découverte guidée en termes d'organisation, d'exécution et d'évaluation d'une séance d'entraînement sont les suivantes :

- Le point de départ est la créativité du joueur et sa capacité d'exploration. La motivation propre du joueur est essentielle pour obtenir sa participation active.
- Cette méthode implique que le joueur ait un rôle cognitif actif dans son propre apprentissage, contrairement à l'approche traditionnelle, selon laquelle l'apprentissage se trouve « automatisé » à l'aide de séries répétitives.
- C'est au joueur qu'il revient, par l'expérimentation, de découvrir les propositions mises en avant par l'entraîneur, un processus qui prime sur le résultat final et dont

l'évaluation fait partie intégrante du processus d'apprentissage.

- Il existe une relation spécifique entre l'entraîneur et le joueur, le premier posant des problèmes à résoudre par le second et intervenant pour lui faire des suggestions et le guider, sans toutefois lui fournir de réponses.
- Les solutions peuvent être trouvées verbalement ou via l'activité motrice elle-même.
- L'entraîneur vient ensuite confirmer les solutions correctes trouvées par le joueur.
- Le joueur est évalué d'un point de vue global prenant en compte tous les aspects mais mettant l'accent autant que possible sur son comportement et pas seulement sur l'aspect moteur de l'exercice proposé.
- Le joueur doit être capable d'envisager progressivement les actions susceptibles de lui faire atteindre l'objectif visé, ce qui est une source de motivation.



- Ce type de modèle encourage le développement d'un processus de prise de décision durant l'accomplissement de tâches motrices.
- L'entraîneur peut indiquer la bonne direction aux joueurs en leur fournissant des conseils et des indices constituant une base pour leurs recherches, mais sans oublier l'importance des questions ouvertes.
- L'évaluation qui s'ensuit prolonge le processus de formation et est menée essentiellement au moyen de la méthode interrogative. Dès lors, cette évaluation est plus intimement liée au processus d'apprentissage qu'à ses résultats.
- Dans le cadre de la découverte guidée, il est essentiel de susciter chez le joueur un désir de trouver des solutions. Pour y parvenir, l'entraîneur doit créer toute une série de situations susceptibles de stimuler l'esprit d'initiative des joueurs.
- Les aspects cognitifs, affectivo-sociaux, psychologiques, tactiques et techniques sont développés en même temps que les capacités motrices.
- S'il utilise cette méthode, l'entraîneur doit définir des exercices qui soient réellement à la portée des joueurs (des problèmes ayant des solutions) et doit, par voie de conséquence, faire varier le niveau de difficulté en fonction des capacités perceptives, cognitives et analytiques des joueurs.
- L'analyse de ce qui est appris et le feed-back qui s'ensuit sont plus clairs et plus faciles à comprendre dans cette méthode et auront davantage d'influence sur le développement des joueurs.

Les objectifs à atteindre dans le cadre de la découverte guidée sont les suivants :

- Implication du joueur dans le processus d'enseignement/d'apprentissage ainsi que dans le processus d'évaluation, et ce dans le but d'aboutir à un apprentissage significatif
- Développement des capacités cognitives du joueur, encouragement de son développement général et de ses facultés créatives et d'exploration

- Amélioration de la capacité de réaction du joueur lorsqu'il est confronté à des situations de jeu inconnues et à de nouveaux stimuli
- Encouragement de l'esprit d'initiative et de l'apprentissage du joueur
- Adaptation des contenus de l'enseignement aux capacités d'apprentissage du joueur et amélioration de l'évaluation du temps de pratique dont il a besoin (attendre qu'il trouve la réponse)
- Introduction d'une composante de formation dans la phase d'évaluation, ce qui élargit le processus
- Amélioration de la capacité du joueur à s'auto-analyser et à s'auto-évaluer, ce qui lui permet de développer une compréhension raisonnée du jeu
- Création d'une relation particulière entre l'entraîneur et le joueur, qui améliore la communication et encourage les flux d'informations entre eux, dans la mesure où le joueur lui-même est demandeur d'informations

3.4.2.2 Résolution des problèmes

La résolution des problèmes est une méthode active d'enseignement qui implique le joueur au niveau cognitif, qui met l'accent sur le jeu et sur le joueur dans le cadre du processus d'enseignement/d'apprentissage, et qui encourage la prise de décision et développe un meilleur sens tactique. Le joueur doit trouver par lui-même la ou les solution(s) possible(s) au problème soumis ou à l'exercice proposé par l'entraîneur.

Les principales caractéristiques et la structure procédurale de la résolution des problèmes en termes d'organisation, d'exécution et d'évaluation d'une séance d'entraînement sont les suivantes :

- L'entraîneur soumet des problèmes ou propose des exercices liés à des situations de jeu dans le but de provoquer une dissonance cognitive. En d'autres termes, il pose des problèmes pour lesquels il peut exister plusieurs solutions différentes.
- Après avoir structuré le contenu de l'entraînement, l'entraîneur présente les problèmes.

- Chaque problème doit être exposé et compris correctement par les joueurs, afin qu'ils puissent poser toutes les questions nécessaires en vue d'une bonne compréhension de l'exercice.
 - Le but n'est pas de répéter des réponses déjà connues en termes de développement de schémas moteurs. La solution ne doit donc pas être connue à l'avance.
 - L'entraîneur doit permettre aux joueurs de résoudre le problème par eux-mêmes tout en renforçant les comportements efficaces. Le joueur prend le contrôle de son apprentissage et agit indépendamment de l'entraîneur.
 - Les exercices doivent donner des pistes du point de vue cognitif et constituer un défi tant pour les joueurs individuellement que pour le groupe, en tenant toujours compte des capacités initiales des joueurs.
 - Les problèmes doivent stimuler la créativité et l'imagination des athlètes et les aider à développer leur prise de décision et leur compréhension raisonnée du jeu.
 - L'existence d'une dissonance cognitive signifie qu'il existe plusieurs solutions pour les différentes situations de jeu mises en avant, ce qui accroît le nombre d'expériences auxquelles les joueurs sont exposés et améliore leurs ressources psychomotrices.
 - De manière similaire, l'augmentation des opérations cognitives se traduit par un gonflement des expériences en matière de réponses techniques et tactiques et contribue à la compréhension par le joueur des liens unissant ces deux aspects.
 - Cette méthode se situe un cran au-dessus de la découverte guidée et oblige les joueurs à penser encore plus par eux-mêmes. La résolution de problèmes autorise davantage de solutions que la découverte guidée, sans que l'entraîneur fournit des indices préalables.
 - Il est possible que l'apprentissage soit parfois moins rapide qu'avec l'approche traditionnelle, car les joueurs ne peuvent travailler qu'à la vitesse que permettent leurs capacités. Mais l'apprentissage sera alors plus significatif.
 - L'entraîneur doit veiller tout particulièrement à ce que les joueurs interprètent correctement les situations d'un point de vue technique, faute de quoi les apprentissages pourraient s'en trouver gênés à un stade ultérieur.
 - Lorsqu'il définit les exercices faisant l'objet de la résolution de problèmes, l'entraîneur doit veiller à augmenter progressivement le niveau de difficulté, en allant du plus simple au plus complexe.
 - Cette méthode est extrêmement motivante pour les joueurs et les pousse à être curieux, à se renseigner, à expérimenter et à voir les choses sous un angle nouveau.
 - Les apprentissages résultant de la méthode de la résolution de problèmes sont par ailleurs plus facilement transposables au jeu réel.
 - L'auto-évaluation qui s'ensuit fait partie intégrante du processus d'enseignement/apprentissage.
 - L'entraîneur ne procède à une évaluation que lorsque le joueur est arrivé au terme de sa recherche de solution et n'écarte aucune des réponses proposées par le joueur.
- Les objectifs à atteindre dans le cadre de la résolution de problèmes sont les suivants :
- Implication totale du joueur dans le processus d'enseignement/apprentissage et, partant, apprentissages plus significatifs
 - Développement des capacités cognitives du joueur et de sa prise de décision lorsqu'il est confronté à des situations de jeu variées et changeantes
 - Augmentation du nombre d'expériences cognitives et de réponses motrices, techniques et tactiques, et amélioration de la capacité de réaction du joueur face à des situations de jeu inconnues et à de nouveaux stimuli
 - Stimulation de l'esprit d'initiative du joueur et de sa capacité d'investigation et d'exploration, et encouragement à l'apprentissage
 - Adaptation du contenu enseigné aux capacités des joueurs
 - Augmentation de la capacité des joueurs à analyser et à comprendre la logique interne du jeu



WE CARE ABOUT FOOTBALL

MODULES PRATIQUES

1. TECHNIQUE/TACTIQUE

1.1 INTRODUCTION À LA TACTIQUE

1.1.1 Concept général de tactique

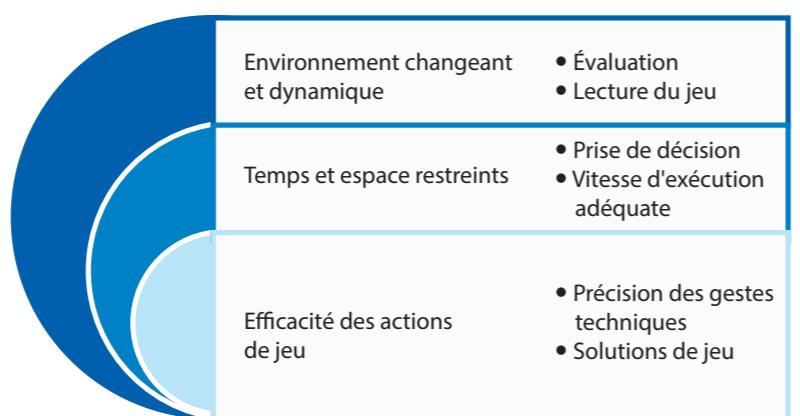
Au fil des ans, de nombreux auteurs ont donné différentes définitions du concept de tactique. Nous avons voulu en proposer une qui reflète d'aussi près que possible la réalité du jeu.

Ainsi, nous définissons la tactique comme étant un ensemble d'actions individuelles, collectives et de groupe réalisées par les joueurs d'une équipe, qui coordonnent et utilisent d'une manière organisée et rationnelle les ressources dont ils disposent. Pour ce faire, ils doivent prendre en considération l'action de l'adversaire, de même que les éventuelles lacunes ou erreurs dans leur propre jeu, pour développer des solutions pratiques et efficientes aux problèmes qu'ils rencontrent dans le jeu, à la fois en défense et en attaque, et pour vaincre ou contrecarrer leur adverse.

Dans le cadre de ce concept général de tactique, il convient de différencier la tactique individuelle (n'impliquant qu'un seul joueur), la tactique collective (impliquant deux joueurs ou plus) et la tactique d'équipe (impliquant l'ensemble de l'équipe).

1.1.2 La catégorisation du futsal en tant que sport d'équipe

Les sports peuvent être catégorisés à partir d'approches différentes. Toutefois, pour être plus spécifique, il est clair que la caractéristique principale du futsal est d'être **un sport d'équipe impliquant à la fois un travail d'équipe et la présence d'une opposition**, du fait de l'existence d'une interaction constante entre les adversaires et d'une collaboration entre les coéquipiers lors de chaque actions de jeu.



1.1.3 Analyse et entraînement

Pour entraîner de manière appropriée les situations de jeu que l'on rencontre dans le futsal, il convient d'analyser exactement ce qui se passe au cours du jeu et comment. À cette fin, il nous faut étudier les quatre points suivants :

1. Quel type de sport est le futsal ?

La première chose à prendre en considération est le type de sport auquel nous avons affaire. Nous avons déjà établi que le futsal est un sport d'équipe axé sur la collaboration et l'opposition. Par conséquent, lors de l'entraînement, il importe de toujours tenir compte du fait que le jeu implique des coéquipiers et des adversaires qui évoluent simultanément dans les mêmes limites spatiales. Tous les joueurs sont donc interconnectés au sein de cet espace partagé, dans lequel les deux buts constituent l'objectif ultime du jeu.

2. Que se passe-t-il pendant le jeu ?

Deux types de situations peuvent survenir pendant le jeu. Elles sont déterminées par la possession (ou non) du ballon, l'objet en jeu : l'attaque (lorsque l'équipe est en possession du ballon) et la défense (lorsque l'adversaire est en possession du ballon).

3. Quelles sont les qualités motrices sollicitées ?

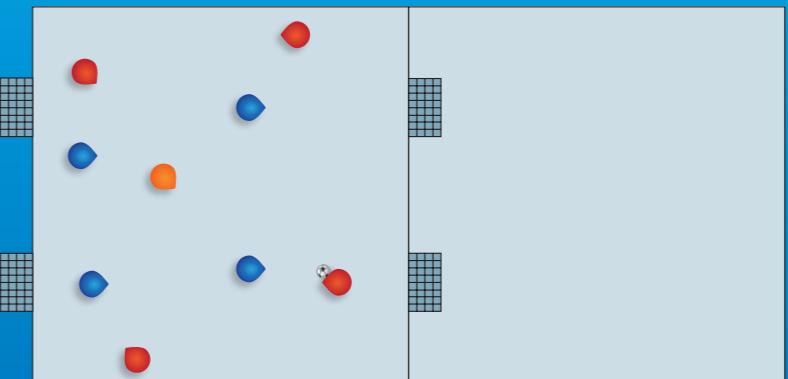
Il est nécessaire de savoir quels sont les outils sollicités au cours du jeu. Il s'agit d'une part des facteurs de condition physique, c.-à-d. la capacité physique, et d'autre part de la coordination, qui englobe tous les gestes effectués par les joueurs, auxquels nous nous référerons par le terme de gestes techniques.

4. Quelle méthode d'entraînement adopter ?

Nous pouvons constater que certaines situations surviennent pendant le jeu qui nécessitent un déplacement des joueurs (facteurs de condition physique ou facteurs physiques) et l'exécution de certaines actions avec le ballon (facteurs techniques) pour atteindre les objectifs (facteurs tactiques). Tous ces aspects sont interdépendants. De ce fait, ils ne peuvent pas être entraînés séparément pendant l'entraînement ; une approche globale doit donc être adoptée, afin de prendre en considération l'ensemble des facteurs qui ont une influence sur le jeu.

4 contre 4 plus un joker offensif

1



NOMBRE DE JOUEURS

9.

CONCEPTS CLÉS

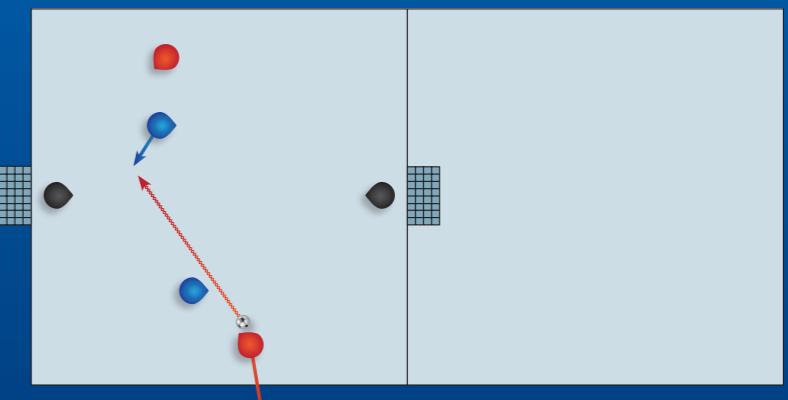
Attaque : passes/contrôle du ballon ; précision des tirs ; changement d'orientation ; orientation du corps en vue du tir.
Défense : fermeture des lignes de passe ; pressing sur le porteur du ballon ; blocage de tirs ; contrôle de la jambe dominante de l'attaquant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

4 contre 4 plus un joker offensif, sans gardien, dans une surface de 20x20 m (demi-terrain). Chaque équipe se voit assigner une position sur le terrain et doit défendre deux buts de petite dimension (pour entraîner la précision des tirs) situés de son côté. Les équipes peuvent marquer dans n'importe lequel des deux buts de l'adversaire. La présence d'un joker offensif crée un déséquilibre dans le nombre de joueurs, l'équipe en possession du ballon disposant toujours d'un avantage numérique. De ce fait, le jeu de passes prend encore plus d'importance dans cet exercice.

2 contre 2 plus les gardiens

2



NOMBRE DE JOUEURS

4 plus 2 gardiens.

CONCEPTS CLÉS

Attaque : contrôle du ballon/course avec le ballon ; passe décisive ; tir ; prise de décision au moment de tirer.
Défense : fermeture des lignes de passe ; tacles ; interceptions ; subtilisation du ballon ; contrôle de l'espace défensif/offensif ; repli en défense ; prise de décision pour le gardien ; défense en situation d'infériorité numériques.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

2 contre 2 plus les gardiens, dans une surface de 20x20 m (demi-terrain). Chaque équipe se voit assigner une position sur le terrain et doit défendre son but. Elle peut marquer dans le but de l'adversaire. Le jeu débute par une situation de 2 contre 2. Si une équipe perd le ballon, le dernier attaquant à avoir touché le ballon doit sortir de l'espace de jeu (par n'importe quel côté du terrain) et peut revenir en jeu (depuis n'importe quel côté du terrain) lorsque son équipe reprend le contrôle du ballon. Dans ces conditions, il y a toujours une situation de 2 contre 1, plus les gardiens.

1.2 LA TACTIQUE EN FUTSAL

1.2.1 Les objectifs de la tactique

La tactique est définie par les objectifs poursuivis au cours du jeu, qui diffèrent pour chacun des deux processus clés que sont l'attaque et la défense. Ainsi, l'objectif d'une équipe est de marquer dans le but de l'adversaire, et d'empêcher ce dernier de marquer dans son propre but. Les objectifs pour chaque processus sont expliqués plus précisément ci-dessous.

Les objectifs de l'attaque

Les objectifs principaux de l'attaque découlent de ce que nous pouvons appeler les « principes généraux de l'action de jeu offensive » (Bayer, 1985), à savoir les suivants :

1. **Conserver le ballon** : le premier objectif clé, après s'être emparé du ballon, est de le conserver.
2. **Progresser avec le ballon en direction du but adverse (progression de l'équipe)** : logiquement, l'objectif suivant est de progresser avec le ballon en direction du but adverse et de se mettre en position de tir.
3. **Tirer/marquer** : l'objectif ultime de toute action offensive est de se créer des occasions de but et de les convertir.

Les objectifs de la défense

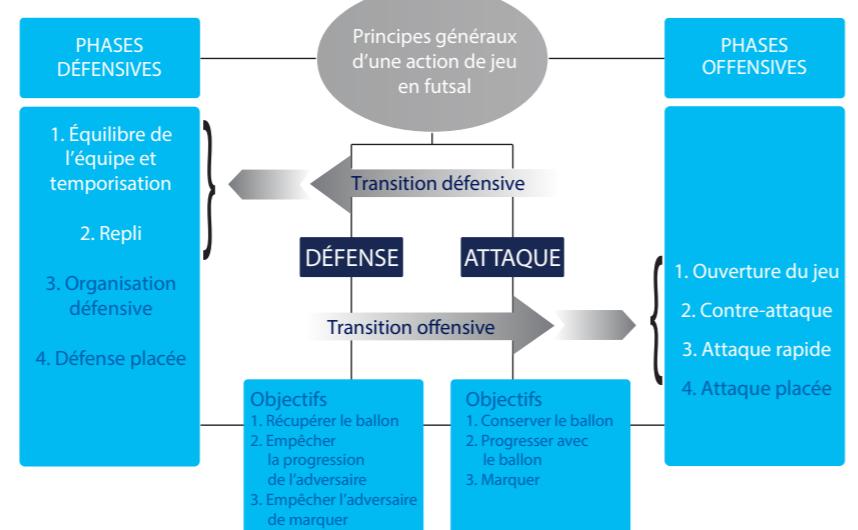
Comme pour l'attaque, les objectifs principaux de la défense découlent des « principes généraux de l'action de jeu défensive », que Bayer décrit comme suit :

1. **Récupérer le ballon** : l'objectif clé d'une équipe qui défend est de récupérer le ballon et de passer de la défense à l'attaque.

La récupération du ballon implique que tous les objectifs défensifs ont été atteints (si le ballon est récupéré, l'adversaire a été implicitement empêché de progresser en direction du but et de marquer), et l'équipe peut dès lors se focaliser sur cet objectif offensif, qui doit être considéré comme le but fondamental du processus défensif.

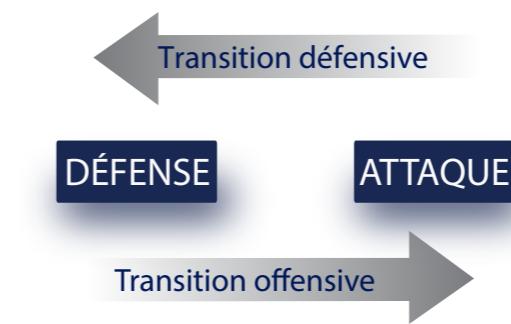
2. **Empêcher l'adversaire d'avancer ou, du moins, contrôler son avance** : l'objectif est de rendre difficile la progression de l'adversaire. S'il n'est pas possible de récupérer le ballon, l'objectif minimum doit être de maintenir l'adversaire loin de la zone de danger.
3. **Empêcher l'adversaire de tirer/de marquer ou, du moins, limiter ses possibilités de tirer** : l'objectif ultime de la défense est d'empêcher l'adversaire de marquer.

1.2.2 Structure tactique du futsal



1.2.3 Le cycle de jeu

Dans ce chapitre, nous allons examiner le cycle de jeu, qui est basé sur l'alternance de périodes d'attaque et de défense, autrement dit de phases où une équipe est en possession du ballon et de phases où elle ne l'est pas. Le passage de l'attaque à la défense est appelé transition défensive, tandis que celui de la défense à l'attaque est appelé transition offensive. L'alternance cyclique de ces processus se répète tout au long d'une partie.



En phase d'attaque placée, l'équipe attaquante affronte une défense bien en place, alors qu'en phase de transition offensive, elle récupère le ballon et tente d'attaquer avant que la défense adverse ne se soit repositionnée et réorganisée, cherchant ainsi à tirer profit de son avantage numérique ou de son meilleur positionnement en vue de se créer rapidement une occasion de tir.

De même, en phase de défense placée, tous les défenseurs sont organisés et en place, tandis que la transition défensive est la phase qui comprend toutes les actions et intentions défensives exécutées après la perte du ballon, jusqu'au moment où l'équipe qui défend s'est réorganisée ou a réussi à prévenir ou à briser la transition offensive de l'adversaire.

1.2.4 Tactique offensive

La tactique offensive est constituée d'actions individuelles ou collectives que les joueurs de l'équipe qui possède le ballon exécutent en vue de déborder l'adversaire et d'atteindre l'objectif de l'attaque. En d'autres termes, ce sont les actions qui sont exécutées au cours des phases offensives (ouverture du jeu, contre-attaque, attaque rapide et attaque placée).

Phases offensives

4. Attaque placée
3. Attaque rapide
2. Contre-attaque
1. Ouverture du jeu



Ouverture du jeu : action menée dans l'intention d'attaquer ; elle est caractérisée par une organisation rapide après la récupération du ballon, les joueurs cherchant à empêcher l'adversaire de rééquilibrer sa formation et de se replier, et ainsi à créer une situation de supériorité numérique pour eux ou une désorganisation défensive chez l'adversaire qui facilite le déroulement de la contre-attaque. Si la manœuvre échoue, les joueurs doivent chercher à consolider la possession du ballon en vue de lancer une attaque rapide ou une attaque placée.

Contre-attaque : action offensive au cours de laquelle une équipe progresse rapidement en direction du but adverse avant que les quatre joueurs de terrain adverses n'aient pu se mettre en position de défendre. Tous les joueurs adverses ne sont pas encore derrière le ballon, et, par conséquent, leur bloc défensif n'est pas complet.

Attaque rapide : la dernière phase de la transition offensive, dans laquelle l'intention reste d'attaquer rapidement. Même si les quatre joueurs de l'équipe adverse se sont repliés derrière le ballon, ils ne sont pas encore en place, ce qui donne la possibilité à l'équipe attaquante de profiter de son meilleur placement avant que l'adversaire ne se soit organisé défensivement.

Attaque placée : action offensive exécutée face à une défense en place et organisée, qui ne peut plus être surprise par une contre-attaque ou une attaque rapide. Généralement, cette action implique l'organisation et la coordination des joueurs qui réalisent l'action offensive, dans le but d'occuper efficacement les diverses zones du terrain et de contrôler à la fois la possession du ballon et la finition.

1.2.4.1 Construire une attaque

La construction d'une attaque implique les trois étapes suivantes : l'ouverture du jeu, la construction et la conclusion (le tir).

Ouverture du jeu : transition de la défense à l'attaque, qui implique l'exécution d'actions et de mouvements tactiques initiaux dès que l'équipe récupère le ballon.

Construction : mouvements coordonnés avec et sans le ballon dans le but de briser le système défensif adverse et de favoriser la progression de l'équipe. L'équipe conserve en tout temps la possession du ballon et son équilibre défensif en vue de se créer une situation de jeu favorable et un avantage numérique ou en terme de placement qui facilitent son passage à la phase finale de l'attaque en vue de la conclusion du mouvement.

Conclusion : phase finale de l'attaque, lors de laquelle l'équipe attaquante cherche à tirer parti de la situation avantageuse résultant de l'ouverture et de la construction du jeu, et à conclure le mouvement offensif par un tir.

D'une manière générale, il convient de garder les points suivants à l'esprit :

- Il n'est pas toujours nécessaire de passer par une phase de construction.
- La construction de l'attaque peut consister à appliquer une stratégie systématique préétablie, conformément aux directives reçues, ou se fonder sur la prise de décision des joueurs après analyse du jeu.
- Il est important de **fixer les défenseurs adverses** grâce à une bonne **orientation du corps** qui démontre l'intention tactique d'aller de l'avant.

1.2.4.2 Attaque placée

L'attaque placée est la formation adoptée et la manœuvre exécutée par une équipe qui se trouve face à une défense organisée.

Nous avons déjà vu que la construction d'une attaque comprend trois étapes. Toutefois, l'attaque placée n'en comprend que deux : la construction et la finition.

Pour cette raison, l'équipe menant une attaque placée doit pouvoir s'appuyer sur un système de jeu spécifique existant. Parmi les systèmes les plus répandus, on retrouve **le 3-1, le 4-0, le 2-2,**

Pour construire une attaque correctement, il est nécessaire de disposer de plusieurs schémas offensifs et de s'appuyer sur divers instruments technico-tactiques :

- Il est essentiel d'offrir un **soutien** constant au porteur du ballon afin que l'équipe conserve la possession.
- L'**appel de balle** est un concept de base qui vise à déjouer le système défensif adverse au moyen de déplacements sans le ballon et de la recherche d'espaces libres.
- La progression sur le terrain au cours du jeu se fonde en grande partie sur le positionnement des joueurs, exprimé au moyen de concepts tels que la **profondeur** ou la **largeur**.
- Les **déplacements sans le ballon**, combinés à une bonne lecture du jeu, offrent des possibilités de passe au porteur du ballon. De même, un des objectifs des déplacements sans le ballon est **de se créer/d'occuper/d'utiliser des espaces**.
- La capacité à **faire circuler le ballon** constitue un autre aspect fondamental.
- Il convient d'appliquer de manière intelligente et appropriée les **concept techniques de base**.

ainsi que des systèmes spécifiques pour les situations de supériorité numérique, comme le **5 contre 4 et le 4 contre 3**.

1.2.4.3 Transition offensive

La transition offensive est le passage de la défense à l'attaque lorsque le ballon a été récupéré. Elle peut comprendre trois phases offensives distinctes : l'ouverture du jeu, la contre-attaque et l'attaque rapide.

La transition offensive suit elle aussi les trois étapes d'ouverture du jeu, de construction et de finition. Il convient de noter qu'une attaque se développe dans un court laps de temps et qu'elle n'inclut donc pas toujours les trois étapes évoquées.

1.2.5 Tactique défensive

La tactique défensive est constituée d'actions individuelles ou collectives que les joueurs exécutent lorsque leur équipe n'a pas le ballon, en vue de contrecarrer l'adversaire ou d'avoir un certain impact sur ce dernier et d'atteindre ainsi leurs objectifs défensifs.

Le passage de l'équipe de l'attaque à la défense, une fois que le ballon a été perdu, comprend quatre phases, dont les deux premières constituent la transition défensive.

Phases défensives



Équilibre de l'équipe : position que les joueurs en situation d'attaque doivent adopter lors de la perte du ballon, pour équilibrer leur équipe et empêcher l'adversaire de les surprendre au moyen d'une transition offensive.

Temporisation : action exécutée par un joueur sur le porteur du ballon, dans le but de ralentir le jeu et de permettre à la défense de se replier et de se réorganiser.

Repli : action de se replier aussi vite que possible soit derrière le ballon, soit dans une zone où l'équipe pourra se regrouper et organiser sa défense.

Organisation défensive : actions exécutées et positions adoptées par les joueurs après s'être repliés, de manière à constituer un bloc défensif équilibré et discipliné conformément à la disposition et à l'option tactique choisies.

Défense placée : actions défensives exécutées lorsque tous les défenseurs sont bien organisés et bien positionnés.

1.2.5.1 Construction de la défense

La construction de la défense est basée avant tout sur les deux dernières phases, à savoir l'organisation défensive et la défense placée (aussi appelée défense de position). L'espace de jeu et le niveau de positionnement des lignes de défense sur le terrain sont d'autres aspects fondamentaux à prendre en considération lors de la construction de la défense. L'équipe qui défend peut adopter une défense haut sur le terrain, une défense ouverte (aux 30 mètres) ou une défense compacte (dans sa propre moitié de terrain).

Les types de défense suivants peuvent être utilisés :

- **Marquage individuel :** type de défense dans lequel chaque joueur assume une responsabilité individuelle, puisqu'il a pour tâche de marquer un joueur adverse en particulier.
- **Défense de zone :** type de défense dans lequel les joueurs ne marquent pas un joueur adverse spécifique, mais défendent une zone définie du terrain, chaque joueur devant prendre en charge le joueur adverse qui s'engage dans « sa » zone.
- **Défense mixte :** type de défense qui combine marquage individuel et défense de zone, un ou plusieurs joueurs pratiquant le marquage individuel tandis que les autres adoptent une défense de zone.
- **Permutations défensives :** système de marquage individuel dans lequel les adversaires

à marquer changent en fonction de la structure adoptée ou des instructions données. Les permutations défensives permettent de combiner les aspects positifs du marquage individuel et des systèmes de défense de zone. Elles impliquent toutefois un usage judicieux des concepts technico-tactiques défensifs dans la prise de décision.

1.2.5.2 Défense placée

La défense placée comprend deux phases : l'organisation défensive et la défense placée proprement dite. L'organisation défensive est la phase initiale de la défense placée. Elle est brève mais nécessite une bonne communication entre les défenseurs, de même qu'une analyse rapide et précise de la situation. Ces deux éléments sont nécessaires pour rétablir l'organisation défensive, marquer les joueurs adverses, ainsi que couvrir et contrôler les espaces.

La **défense placée** est constituée de toutes les actions défensives réalisées par une équipe lorsqu'elle s'organise défensivement. La nature de ces actions dépend du type de défense et des systèmes défensifs utilisés dans chaque zone du terrain. La décision quant au système défensif à utiliser est fondée sur le type de défense et sur les concepts technico-tactiques défensifs, dont les éléments clés sont **le marquage** et **le placement**, qui varient en fonction de la position du ballon par rapport au but défendu.

Parmi les systèmes les plus répandus, on retrouve le 1-2-2, le 1-1-2-1 et le 1-1-3, ainsi que des systèmes spécifiques pour les situations d'infériorité numérique, comme le 4 contre 5 et le 3 contre 4.

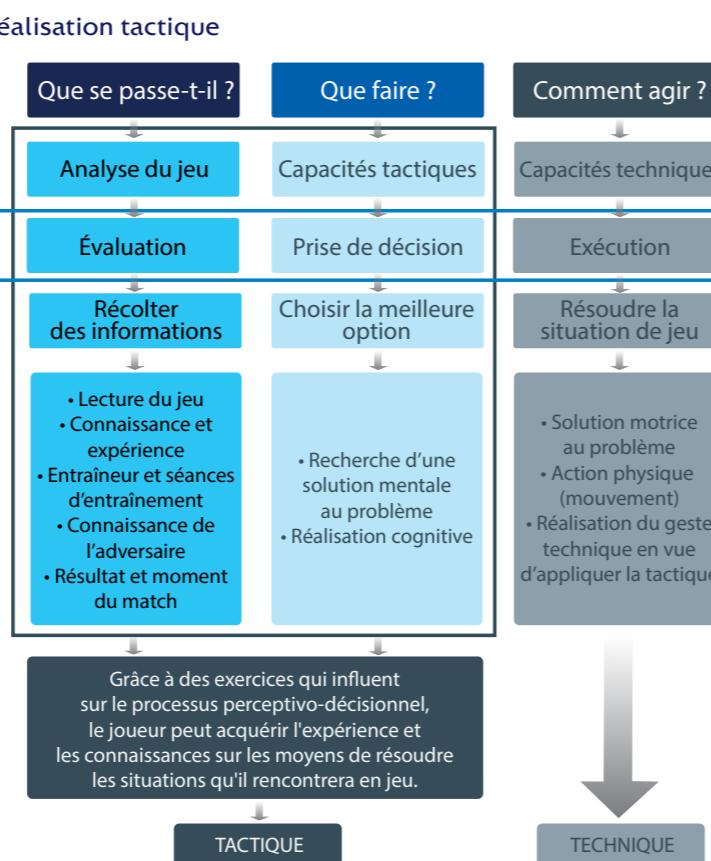
1.2.5.3 Transition défensive

Comme nous l'avons déjà vu, la transition défensive débute à la perte du ballon. Elle comprend plusieurs phases : l'équilibre de l'équipe, la temporisation et le repli, avant que l'équipe ne se retrouve derrière le ballon et prépare sa défense placée. Le but de la transition défensive est d'empêcher l'adversaire de lancer une attaque rapide avant que l'équipe ait pu s'organiser défensivement, et de retrouver de manière structurée les positions délaissées lors de l'attaque pour déployer une défense placée.

1.2.6 La réalisation tactique en futsal

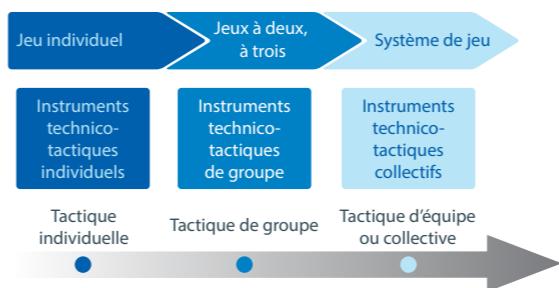
Le schéma de Mahlo (1969) présente les processus qui interviennent dans la réalisation tactique en les décomposant en trois mécanismes : l'évaluation (perception et analyse de la situation de jeu), la prise de décision (solution mentale du problème) et l'exécution (solution motrice du problème).

- Évaluation** : point de départ et base de toute action tactique, particulièrement dans un sport tel que le futsal, basé sur la collaboration et l'opposition, ce qui complique le processus de prise de décision.
 - Prise de décision** : une fois que la situation a été évaluée, il est nécessaire de prendre la bonne décision ; celle-ci fournira la solution la plus efficace compte tenu de la situation et du rythme de jeu. Une bonne prise de décision implique le choix de la solution la plus efficace pour résoudre les problèmes qui se posent au cours du jeu. Ces deux premiers processus incluent une composante tactique étant donné qu'une bonne prise de décision dépend d'une analyse appropriée du jeu, elle-même basée sur des informations correctes et complètes.
 - Exécution** : processus de mise en pratique des actions motrices prévues mentalement. Les facteurs de condition physique, de même que les capacités techniques du joueur, influent sur ce processus de recherche de solutions motrices au problème posé.



1.2.7 Catégorisation de la tactique

La tactique peut être catégorisée en fonction du nombre de joueurs participant à l'action tactique.



Par **tactique individuelle**, nous entendons un groupe d'actions réalisées par un joueur sur la base de sa connaissance du jeu et de ses principes tactiques individuels. La **tactique de groupe** élargit le cadre des connaissances et des concepts tactiques au travers de la relation entre le joueur et le ballon, ses coéquipiers et ses adversaires. La **tactique d'équipe ou collective** se réfère au modèle de jeu adopté par tous les joueurs (c.-à-d. l'ensemble de l'équipe).

1.2.8 Méthodes d'entraînement de la tactique

1.2.8.1 Modèle cognitif et prise de décision

Faut-il organiser des séances d'entraînement analytiques qui ciblent des actions précises que les joueurs répètent inlassablement sans réfléchir au jeu ni l'analyser ?

N'est-il pas plus judicieux de mettre en place des séances d'entraînement globales et intégrées, qui, sans oublier l'exécution, s'adaptent à la logique interne du jeu et façonnent les mécanismes d'évaluation et de prise de décision du joueur, ce qui développe sa créativité ?

Voulons-nous des joueurs avec un éventail limité d'expériences tactiques, qui ont besoin des indications du banc pour prendre des décisions ?

Voulons-nous des joueurs capables de lire le jeu et de décider comment s'adapter en conséquence ?

Modèle traditionnel : travail séparé des différentes composantes de l'entraînement (technique, tactique, condition physique, etc.).

Modèle cognitif : entraînement qui combine et intègre toutes les composantes sur la base du jeu dans des conditions réelles.

Pourquoi ?

- tsal est un jeu exigeant sur le plan tactique. Les actions ne sont jamais exécutées sans un motif spécifique en lien avec le jeu et sa logique interne. Tsal requiert des capacités cognitives, et non seulement la capacité de reproduire mécaniquement ses actions.

Dans quel but ? →

- s'adapter aux variations et aux situations
parties qui se présentent au cours du jeu.
développer des joueurs capables de se
entrer à tout moment sur l'essentiel.
permettre aux joueurs de réfléchir à leurs actions
ant le jeu et d'améliorer leur créativité.

Recommandations méthodologiques

- Les méthodes d'enseignement devraient comprendre une majorité de méthodes actives. En ne donnant pas toutes les informations aux joueurs, ces derniers doivent les rechercher par eux-mêmes.

L'entraînement devrait être basé sur le jeu dans des conditions réelles, avec des actions qui permettent des solutions ouvertes.

Les joueurs devraient être encouragés à réfléchir par eux-mêmes en tout temps.

1.2.8.2 Objectifs de l'entraînement tactique au cours des différentes phases

Phase d'initiation



Objectifs

- Familiariser les joueurs avec les concepts d'attaque et de défense, et leur présenter ces deux aspects dans la pratique.
- Commencer à exécuter des actions technico-tactiques et des éléments tactiques.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.
- Développer certaines capacités de socialisation dans le cadre du jeu.
- Commencer l'enseignement tactique en développant les capacités perceptivo-décisionnelles comme base du jeu.
- Pratiquer le jeu dans des conditions réelles en situation de 1 contre 1, de 2 contre 2 et de 3 contre 3.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques en mettant en place des jeux à effectifs réduits, en variant les conditions de jeu et les conditions spatiales, en adaptant les exercices aux caractéristiques des enfants et en favorisant leur apprentissage grâce à la variation de conditions de jeu simplifiées.

Phase de développement sportif



Objectifs

- Développer la compréhension du jeu.
- Se familiariser avec l'attaque et la défense et développer la compréhension de ces deux aspects. Introduire les phases offensives et défensives.
- Développer la compréhension du jeu avec et sans le ballon, tant en attaque qu'en défense.

- Exécuter des actions technico-tactiques et des éléments tactiques en augmentant graduellement leur difficulté.
- Développer les aspects collectifs du jeu et donner la possibilité aux joueurs d'acquérir une compréhension rationnelle des concepts de « coéquipier » et d'« adversaire ».
- Développer et améliorer les capacités perceptivo-décisionnelles comme base fondamentale du jeu.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques grâce à des jeux à effectifs réduits, en variant les conditions de jeu et les conditions spatiales et en introduisant des exercices de collaboration et de collaboration-opposition présentant des composantes perceptivo-décisionnelles importantes.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.



Objectifs

- Connaître et comprendre la logique interne du jeu.
- Présenter la structure réelle du jeu, afin que les joueurs connaissent les phases offensives et défensives.
- Présenter les transitions offensives et défensives aux joueurs.
- Comprendre l'importance du jeu avec et sans le ballon, aussi bien en attaque qu'en défense.

- Améliorer la compréhension des concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec davantage de mise en pratique des connaissances acquises dans des conditions de jeu réelles.

- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

Phase d'acquisition de compétences techniques



Objectifs

- Apprendre et appliquer la logique du jeu pour développer les actions tactiques.
- Mettre en pratique dans des conditions de jeu réelles toutes les connaissances acquises à ce stade.
- Exécuter des actions technico-tactiques et des tactiques spécifiques au futsal.
- Développer et améliorer les tactiques collectives.
- Développer et améliorer les aspects collectifs du jeu : compétences socio-motrices, instruments technico-tactiques de groupe et jeu collectif.
- Développer les concepts tactiques offensifs et défensifs.
- Améliorer les transitions offensives et défensives.
- Élargir la connaissance des différents systèmes de jeu.
- Développer et améliorer les capacités perceptivo-décisionnelles.
- Améliorer la compréhension des concepts tactiques par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec mise en pratique de tous les acquis dans des conditions de jeu réelles et en utilisant la compétition comme un moyen d'apprentissage.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

Phase de perfectionnement



Objectifs

- Analyser et appliquer la logique du jeu pour développer les actions tactiques.
- Améliorer et perfectionner la connaissance de la structure du futsal : phases offensives et défensives.
- Mettre en pratique dans des conditions de jeu réelles toutes les connaissances acquises à ce stade.
- Exercer et perfectionner les actions technico-tactiques et les tactiques spécifiques au futsal.
- Perfectionner la tactique collective.
- Améliorer et perfectionner les aspects collectifs du jeu : compétences socio-motrices, instruments technico-tactiques de groupe et jeu collectif.
- Perfectionner les concepts tactiques offensifs et défensifs.
- Perfectionner les transitions.
- Améliorer la maîtrise des systèmes de jeu offensifs et défensifs.
- Améliorer et perfectionner les capacités d'évaluation et de prise de décision.
- Perfectionner les concepts tactiques de base par des jeux à effectifs réduits, des exercices simplifiés et/ou adaptés, avec mise en pratique de tous les acquis dans des conditions de jeu réelles et en utilisant la compétition comme un moyen d'apprentissage.
- Trouver un juste équilibre entre une approche analytique et une approche globale dans l'enseignement tactique.

1.2.8.3 Exercices tactiques

Exercice de conservation du ballon avec un ballon supplémentaire joué à la main par chaque équipe



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Contrôle du ballon, passes et dribbles ; développement de la vision périphérique ; développement des capacités d'évaluation et de prise de décision.

OBJECTIFS

Améliorer les aspects techniques et tactiques de base, en développant la capacité d'évaluation générale et en apprenant à prendre des décisions simples en vue de garder la possession du ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

10-12

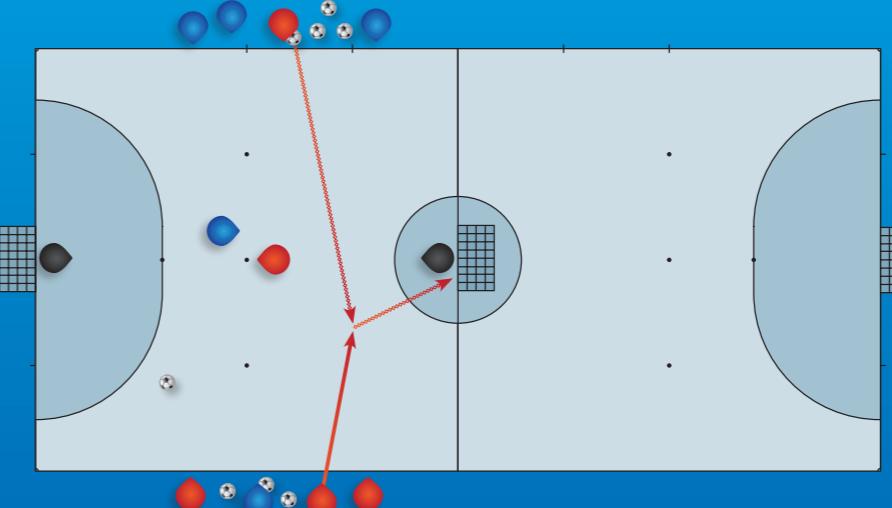
MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Les joueurs sont divisés en deux groupes égaux. S'il y a un nombre impair de joueurs, on introduira un joker offensif.
- La zone dans laquelle il faut conserver le ballon est délimitée en fonction du nombre de joueurs et du niveau désiré de difficulté.
- Les joueurs doivent conserver le ballon à l'intérieur de la zone délimitée en jouant à une ou deux touches de balle seulement. En plus, chaque équipe a un ballon que les joueurs de l'équipe se passent à la main.
- Le joueur en possession du ballon joué à la main ne peut pas participer aux actions, ni offensives ni défensives, et ne peut se déplacer que de trois pas. Le ballon joué à la main ne doit pas tomber par terre ; sinon, l'équipe perd la possession du ballon ou est sanctionnée par un penalty ou par une remise en jeu.

Exercice avec un nombre de joueurs égal/inférieur/supérieur, avec possibilité de marquer dans les deux buts



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Concepts technico-tactiques ; tirs ; vision périphérique ; situations de supériorité/d'infériorité numérique ; vitesse d'exécution des tirs ; évaluation et prise de décision.

OBJECTIFS

Améliorer la prise de décision lorsqu'une possibilité de tir instantané se présente, et améliorer la vitesse/la précision dans la zone de finition.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Réaliser l'exercice sur un terrain de 20x20 m à 4 contre 4, plus les gardiens et un lanceur par équipe.
- Les joueurs d'une équipe sont alignés sur le côté d'une des moitiés du terrain, les joueurs de l'autre équipe étant alignés en face, sur l'autre côté ; le lanceur se trouve du côté opposé aux joueurs de son équipe. Les joueurs entrent en jeu un par un, une équipe après l'autre. Le ballon est engagé par le lanceur de l'équipe dont un nouveau joueur entre en jeu.
- Une fois que le ballon est en jeu, aucun autre joueur ne peut entrer jusqu'à ce que le ballon sorte ou qu'un but soit marqué. Le lanceur peut passer le ballon au joueur entrant sur le terrain ou à n'importe quel joueur déjà sur le terrain.
- Les rapports numériques entre les deux équipes sont les suivants : 1 contre gardien, 1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 3 et 4 contre 4. Les joueurs peuvent à tout instant changer le sens du jeu et marquer indifféremment dans un but ou l'autre. Une fois arrivé à une situation de 4 contre 4, on recommence la séquence depuis le début en changeant l'ordre d'entrée des joueurs sur le terrain.

Exercice à 2 contre 2 dans chaque moitié du terrain, avec passage à 3 contre 2



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Instruments technico-tactiques de groupe ; instruments technico-tactiques d'équipe ; concepts tactiques offensifs ; introduction aux scénarios de supériorité ou d'infériorité numérique.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments technico-tactiques de groupe (conservation du ballon, progression en direction du but adverse et tirs) ; améliorer les concepts technico-tactiques en situation de supériorité ou d'infériorité numérique (3 contre 2 ou 2 contre 1).

NOMBRE DE JOUEURS

8 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

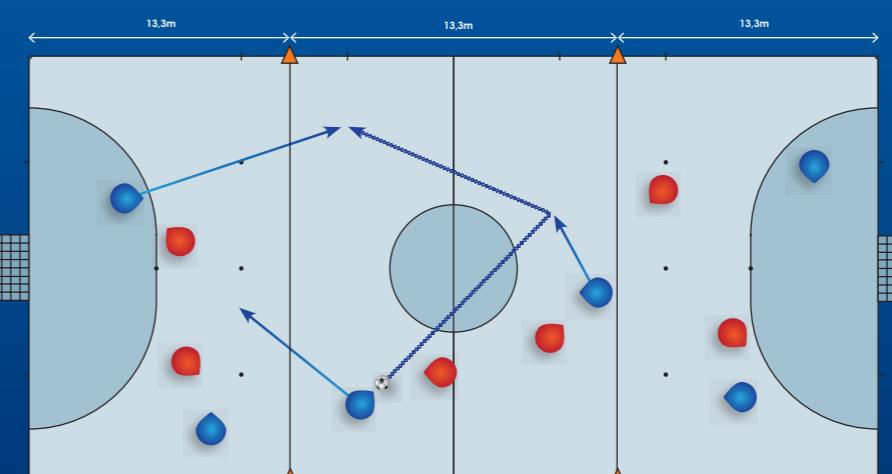
DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Exercice dans des conditions de jeu réelles ; 4 contre 4 plus les gardiens, avec un 2 contre 2 dans chaque moitié du terrain. La règle de départ est que les joueurs n'ont pas le droit de franchir la ligne médiane.
- Après avoir passé le ballon dans la moitié offensive du terrain, le joueur peut franchir la ligne médiane. Une fois qu'il l'a fait, lui ou l'un des deux autres attaquants ne peut revenir dans sa moitié du terrain que s'il a marqué ; par conséquent, si l'équipe ne marque pas dans cette situation de supériorité numérique, elle devra défendre à 1 contre 2 dans sa moitié du terrain.

VARIANTES

- Un joueur ne peut passer dans l'autre moitié du terrain que pour une durée limitée (p. ex. 5 secondes).
- C'est le second joueur (et non l'auteur de la passe) qui se déplace dans la moitié adverse du terrain.
- Un joueur peut franchir la ligne médiane balle au pied.

Exercice de conservation du ballon dans une zone précise à 2 contre 2, avec passage à 3 contre 2



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Contrôle du ballon, passes et dribbles ; vision

OBJECTIFS

Améliorer la compréhension technico-tactique de base nécessaire pour conserver le ballon et offrir à tout moment un soutien au porteur du ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

12.

MATÉRIEL

Ballons, dossards et cônes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Le terrain est divisé dans la largeur en trois zones égales par deux lignes à 13,3 m d'intervalle. Les joueurs sont répartis en deux équipes de 6, avec des situations de 2 contre 2 dans chacune des trois zones de jeu.
- Les six joueurs de la même équipe doivent tenter de conserver le ballon. Un joueur d'une zone adjacente à celle où se trouve le ballon peut pénétrer pendant quatre secondes dans cette zone pour créer le surnombre (3 contre 2). Au terme de ces quatre secondes, le joueur doit être ressorti de cette zone.
- L'exercice se dispute à deux touches et le ballon peut être expédié dans n'importe quelle zone libre.

1.3 LES PRINCIPES DU FUTSAL

1.3.1 Concepts offensifs de base

Indépendamment du système de jeu et du modèle offensif déployés, la bonne exécution des options techniques, une évaluation correcte et une bonne analyse du jeu dépendent dans une large mesure des concepts offensifs de base. En général, ces concepts permettent de développer l'évaluation, les qualités motrices ou de coordination et la tactique offensive individuelle (instruments technico-tactiques individuels). Plus le champ notionnel de ces concepts s'élargit, plus ceux-ci deviennent complexes, les concepts offensifs de base constituant les fondations de la tactique de groupe (instruments technico-tactiques de groupe) et de la tactique d'équipe (instruments technico-tactiques d'équipe).

Les concepts offensifs de base peuvent être définis comme l'ensemble des mouvements, placements et actions offensifs exécutés soit individuellement, soit en combinaison avec des coéquipiers, en fonction du but ou de l'objectif de l'attaque (p. ex. conservation du ballon, progression vers le but adverse, tir/but) et qui permettent d'appliquer les instruments disponibles à la recherche de solutions efficaces aux problèmes qui surviennent au cours du jeu. Étant donné que la prise de décision se fonde sur l'analyse de la situation de jeu, elle-même basée sur l'évaluation, l'importance des concepts perceptivo-décisionnels en vue de la mise en œuvre d'une tactique judicieuse ne saurait être sous-estimée.

Les concepts offensifs de base peuvent être catégorisés comme suit :

1. Maîtrise du champ visuel

Une prise de décision judicieuse fondée sur l'analyse du jeu implique la maîtrise visuelle de l'environnement, y compris la position du ballon, des coéquipiers et des adversaires. Un joueur doit savoir où regarder, quoi regarder, et comment regarder à chaque moment du jeu.

2. Orientation du corps

Il s'agit d'un autre concept de base, qui non seulement conditionne la capacité à évaluer une situation mais aussi détermine, dans une grande mesure, les options tactiques. L'orientation du corps modifie les options de jeu avec et sans le ballon. Une orientation judicieuse du corps par rapport à l'action offre au joueur davantage d'options tactiques et lui permet une meilleure évaluation spatio-temporelle de sa position et de sa situation dans le jeu par rapport à ses coéquipiers, à ses adversaires et au ballon.

3. Maîtrise de l'espace avec le ballon en fonction de l'adversaire qui marque le joueur

La capacité de contrôler l'espace vital du jeu (soit l'espace nécessaire pour l'exécution maîtrisée des actions de jeu) constitue un autre facteur fondamental au niveau tactique. Le joueur en possession du ballon ou qui le reçoit doit adopter l'orientation et la position adéquates et se placer à la bonne distance du défenseur qui le marque. Il doit toujours anticiper l'intervention défensive de l'adversaire par son utilisation du ballon, en fonction de son intention tactique, et chercher à échapper au marquage du défenseur.

4. Application des concepts techniques de base

Comme nous l'avons vu, si les passes, le contrôle, la conduite de balle, le dribble et le tir sont des gestes techniques, leur utilisation dans une situation de jeu découle de processus cognitifs préalables, à savoir l'évaluation de la situation et la prise de décision. De ce fait, la tactique est en quelque sorte à la fois la cause et la résultante du geste technique.

5. Appel de balle

Déplacement réalisé par le joueur pour se libérer du marquage d'un adversaire lorsque son équipe est en possession du ballon. L'équipe doit chercher des espaces qui offrent des options de passe au porteur du ballon. Les appels peuvent

être en soutien ou en profondeur, à savoir pour offrir une aide au porteur du ballon ou pour rechercher une position où recevoir une passe qui permette la poursuite du mouvement offensif.

6. Soutien

Action entreprise par les joueurs sans le ballon en vue d'offrir des possibilités de passe au porteur du ballon en se démarquant. Les joueurs en soutien doivent constamment chercher à aider le porteur du ballon.

7. Feintes

Concept technico-tactique qui implique un déplacement ou un mouvement du corps dans le but de tromper ou de perturber l'adversaire direct afin que ce dernier amorce un mouvement ou un déplacement qui favorise l'action prévue.

8. Renversement du jeu

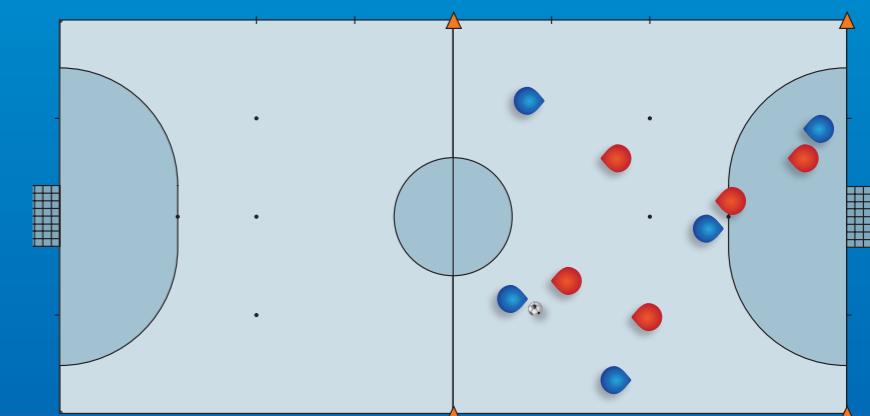
Option de passe retenue par le porteur du ballon qui vise à orienter le jeu vers une autre zone du terrain et à offrir ainsi davantage d'options de jeu à l'équipe. Pour réussir à renverser le jeu, le porteur du ballon doit modifier l'orientation de son corps et le mouvement du ballon grâce à sa maîtrise ou à un contrôle orienté, puis exploiter ce changement en effectuant une passe ou une conduite de balle.

9. Création de lignes de passe

La passe est l'un des éléments clés de tout enchaînement offensif. Plus le porteur du ballon dispose d'options de passe, plus sa prise de décision s'en trouvera facilitée. Par conséquent, les joueurs attaquants, qu'ils soient en possession du ballon ou non, doivent toujours chercher à créer des possibilités de passe.

jeu de possession, à 5 contre 5 sur demi-terrain, à une touche/avec un nombre illimité de touches

1



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques individuels et de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Concepts offensifs et défensifs de base ; prise de décision au moment de la passe ; orientation du corps ; maîtrise du champ visuel ; marquage ; tacles ; fermeture des lignes de passe ; maîtrise de l'espace lors des ajustements.

OBJECTIFS

Améliorer les qualités offensives et défensives de base nécessaires pour conserver et récupérer le ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

10.

MATÉRIEL

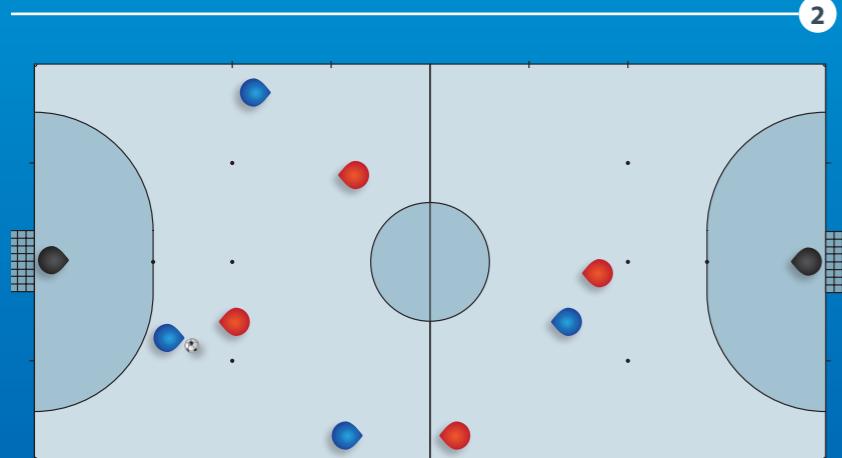
Ballons, dossards et cônes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Jeu de possession sur demi-terrain (20x20 m), à 5 contre 5.
- L'équipe en possession du ballon tente de le conserver. Si elle le perd, elle doit défendre. Si le ballon sort, la remise en jeu est accordée à l'équipe qui n'a pas touché le ballon en dernier.
- Conditions : si un joueur fait une passe à une touche, le coéquipier qui reçoit le ballon n'est pas limité dans ses touches de balle ; par contre, si le passeur ne transmet pas directement le ballon, celui qui le reçoit devra jouer à une touche de balle.



Jeu d'évaluation à 4 contre 4 plus les gardiens dans une surface de 40x20 m, à une touche



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques individuels et de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Concepts offensifs et défensifs de base ; prise de décision au moment de la passe ; création de lignes de passe ; orientation du corps ; maîtrise du champ visuel ; maîtrise de l'espace et démarquage ; fermeture des lignes de passe ; surveillance ; tentative d'interception sur la trajectoire des passes ; anticipation ; interceptions, etc.

OBJECTIFS

Améliorer les qualités offensives et défensives de base nécessaires pour développer le jeu, récupérer le ballon et empêcher l'adversaire d'avancer et de se mettre en position de tir.

NOMBRE DE JOUEURS

8 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Jeu dans des conditions réelles, à 4 contre 4 plus les gardiens, à **une touche** (ou à **deux** si le ballon provient d'un adversaire, si un coéquipier a fait une passe directe, ou si le contrôle est suivi d'un tir).
- Le joueur est obligé d'évaluer la situation avant la réception du ballon et de s'orienter de telle sorte qu'il puisse contrôler visuellement le terrain et jouer à une touche si nécessaire. Lorsque le ballon parvient au joueur, il doit savoir quoi faire et prendre la bonne décision aussi vite que possible.

10. Création/occupation/utilisation des espaces

Les situations de jeu varient en fonction des espaces et des lignes de passe qui s'offrent au porteur du ballon. La plupart des mouvements offensifs sans le ballon visent à modifier les espaces libres ou à exploiter les espaces déjà disponibles. Un joueur sans le ballon peut **créer** des espaces en se déplaçant d'une zone à une autre, ouvrant ainsi des espaces dans la zone précédemment occupée, ce qui contraint les défenseurs à modifier leur placement étant donné qu'ils doivent réagir à ce mouvement offensif. L'attaquant sans le ballon a aussi la possibilité d'**occuper** des espaces par un appel de balle ou un mouvement en soutien. L'objectif ultime de la création et de l'occupation d'espaces est toujours d'**exploiter** ces espaces en y réceptionnant le ballon.

11. Fixation de l'adversaire

Lorsqu'un attaquant est en possession du ballon, il y a une grande différence entre le fait de pénétrer dans l'espace du défenseur et celui de subir l'irruption du défenseur dans son propre espace. En pénétrant dans l'espace du défenseur et en orientant correctement son corps, l'attaquant est à même de trouver des solutions efficaces que le défenseur aura de la peine à prévenir ou à maîtriser.

12. Temporisation offensive

De même que le jeu peut être temporisé en défense, il peut également l'être en attaque. Une équipe peut choisir de ralentir ou de retarder une action de jeu afin d'obtenir des conditions plus favorables pour exécuter la tactique choisie du fait de la modification de la situation de jeu.

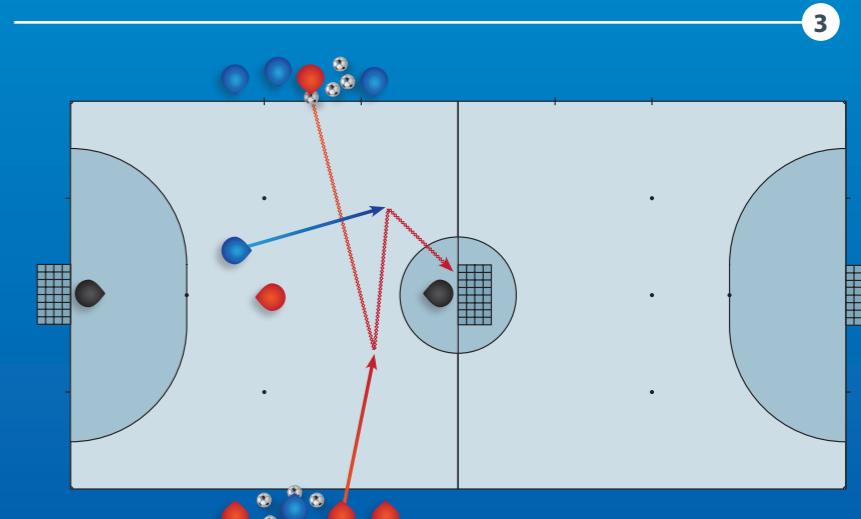
13. Blocage

Action exécutée dans les limites des règles du jeu par un joueur sur le défenseur qui marque le porteur du ballon (blocage direct) ou sur celui qui marque le destinataire de la passe (blocage indirect) dans le cadre de laquelle il se positionne de manière à empêcher le défenseur de pénétrer dans une zone spécifique du terrain afin que son coéquipier (avec ou sans le ballon) puisse en bénéficier.

14. Déplacement sans le ballon

Nous avons déjà évoqué l'intérêt des déplacements sans le ballon en vue d'offrir de meilleures options de passe et de créer des espaces. Toutefois, il importe d'insister sur l'importance du jeu sans le ballon, qui, pour les défenseurs, rend plus difficile la surveillance, le marquage et l'utilisation de leurs capacités d'évaluation et de prise de décision en général.

Exercice avec un nombre de joueurs égal/inférieur/supérieur, possibilité de marquer dans les deux buts et introduction progressive de joueurs supplémentaires



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques individuels et de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Concepts technico-tactiques ; tir ; vision périphérique ; jeu en situation de supériorité/d'inferiorité numérique ; vitesse d'exécution de la finition ; évaluation et prise de décision.

OBJECTIFS

Améliorer la prise de décision lorsqu'une possibilité de tir instantané se présente et améliorer la vitesse/la précision dans la circulation du ballon et dans la zone de finition.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Exercice sur un terrain de 20x20 m à 4 contre 4 plus les gardiens et un lanceur par équipe. Les deux équipes sont alignées chacune sur un côté du terrain, le lanceur étant situé du côté opposé. Les joueurs supplémentaires sont ajoutés un par un à chaque équipe. Le ballon est engagé par le lanceur de l'équipe qui compte un nouveau joueur.
- Une fois que le ballon est en jeu, aucun autre joueur ne peut entrer jusqu'à ce que le ballon sorte ou qu'un but soit marqué. Le lanceur peut servir n'importe quel joueur sur le point d'entrer sur le terrain ou qui s'y trouve déjà.
- Les rapports numériques sont les suivants : 1 contre le gardien, 1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 3 et 4 contre 4. Une équipe peut à tout instant changer le sens du jeu et marquer indifféremment dans un but ou l'autre mais **seulement après que tous les joueurs sur le terrain ont touché le ballon**. Une fois arrivé à une situation de 4 contre 4, on recommence la séquence depuis le début en changeant l'ordre d'entrée des joueurs sur le terrain.

1.3.2 Concepts défensifs de base

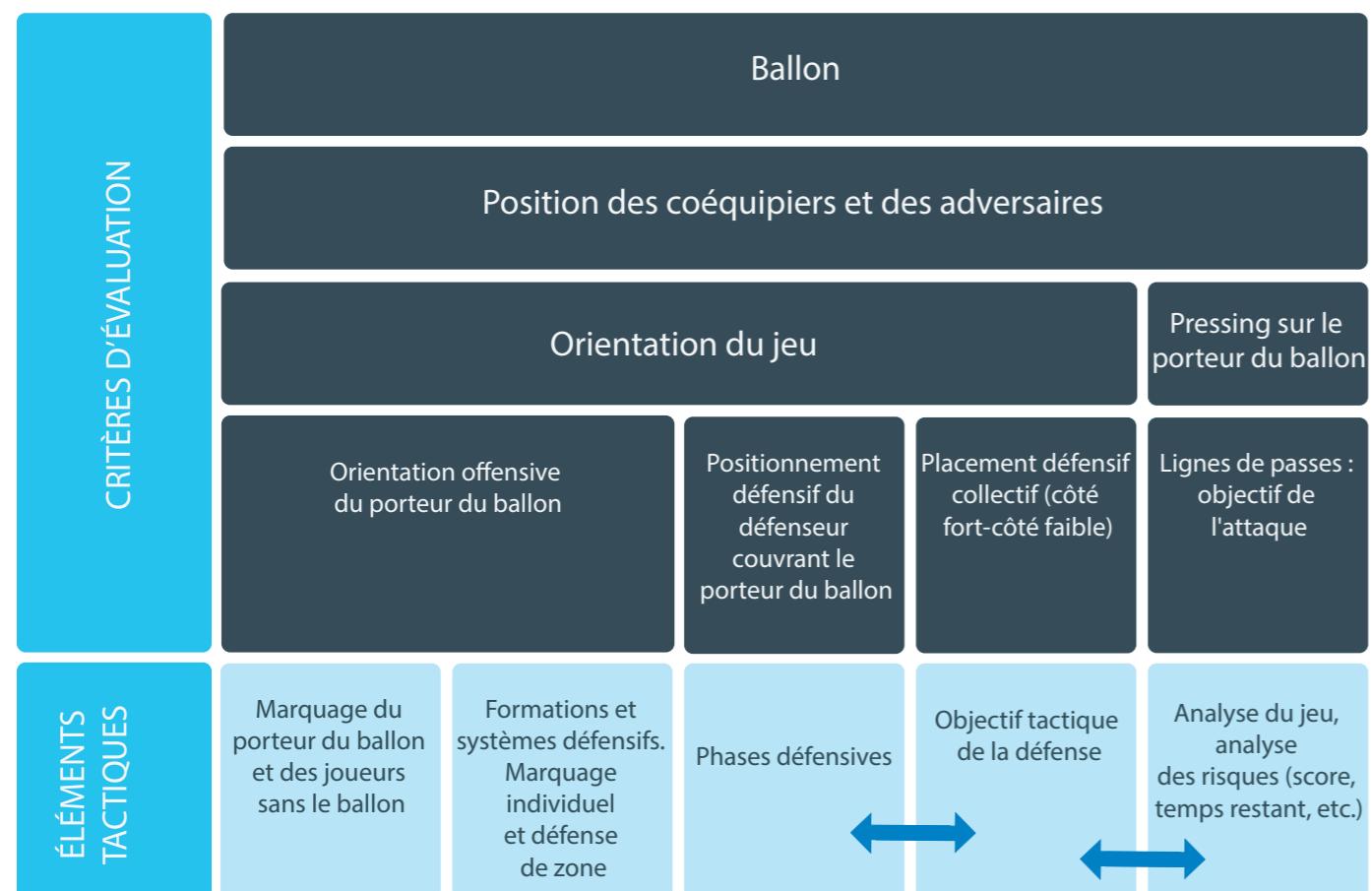
Les concepts défensifs de base peuvent être définis comme étant une combinaison de mouvements, de placements et d'actions défensifs exécutés individuellement ou collectivement conformément aux objectifs défensifs (p. ex. récupérer le ballon, empêcher l'adversaire d'avancer ou de marquer). Il convient de noter que tous ces concepts comportent un objectif tactique et ont pour finalité la réalisation d'un des « principes généraux de l'action de jeu défensive » (Bayer, 1986).

Il est difficile de distinguer ces actions et concepts les uns des autres ou de les classifier étant donné la nature collective des événements impliqués dans le processus

défensif. Toutefois, ils sont tous fondés essentiellement sur une évaluation et une prise de décision, qui découlent elles-mêmes de l'analyse de la situation par le joueur. Corollaire, leur application est basée sur la lecture individuelle du jeu et sur son spectre de variables et de facteurs décisifs, dont l'interprétation résulte de l'élément cognitif de l'habileté motrice à chaque instant du jeu. Dès lors, observons de plus près les composantes fondamentales de l'évaluation et de la prise de décision.

Après avoir compris les processus impliqués dans l'évaluation et la prise de décision, qui rendent possible la mise en œuvre des principes défensifs de

Composantes fondamentales de l'évaluation et de la prise de décision



base, nous pouvons à présent étudier les éléments clés qui constituent ces principes :

1. Éléments du marquage individuel

le marquage individuel est constitué de trois phases clés :

Avant la réception du ballon (ou faute de réception)	Surveillance ; placement défensif de base ; tension défensive. Orientation du corps visant à maîtriser le champ visuel (ballon et position des coéquipiers et des adversaires). Maintien d'une certaine distance par rapport à l'adversaire (afin de pouvoir anticiper avec sang-froid tout mouvement offensif) ; défense par anticipation (en se plaçant entre l'adversaire et la ligne de passes potentielle). Soutien, surveillance, maîtrise de l'espace (individuellement et collectivement) ; « défense flottante », etc.
Pendant la réception du ballon (sur la trajectoire de la passe)	Déplacement sur la trajectoire de la passe ; réduction de la distance de sécurité avec le destinataire du ballon ; pressing agressif. Anticipation ; interception sur la trajectoire de la passe ; mise en pratique de la défense par anticipation avant la passe ou déplacement pour se placer entre le ballon et son destinataire, sur la trajectoire. Orientation et maîtrise de l'espace par rapport au destinataire de la passe dans le mouvement défensif ; aspects à prendre en compte : vitesse du ballon, déplacements de l'attaquant, jambe dominante du destinataire, analyse du jeu.
Après la réception du ballon (marquage du porteur du ballon)	Placement défensif de base ; harcèlement ; tacle ; charge épaule contre épaule. Blocage/suppression de lignes de passe ou de tir, sans perdre le positionnement défensif de base. Mouvements défensifs : pression sur la conduite de balle et la maîtrise de l'espace pour éviter la progression offensive du jeu ; maintien d'une orientation défensive adéquate dans le pressing sur la base de l'analyse du jeu. Concepts collectifs selon l'analyse du jeu : temporisation, défense flottante.

2. Maîtrise de l'espace (lors des ajustements)

La capacité à maîtriser l'espace en lien avec un adversaire est un facteur clé lorsque l'on procède à un ajustement du marquage :

- conserver une certaine distance par rapport à l'adversaire marqué (espace environnant l'adversaire sans le ballon) ;
- maîtriser l'espace autour du porteur du ballon ;
- récupérer l'espace défensif ;
- maîtriser l'espace lorsque l'on effectue un mouvement de blocage.

3. Pressing sur le porteur du ballon

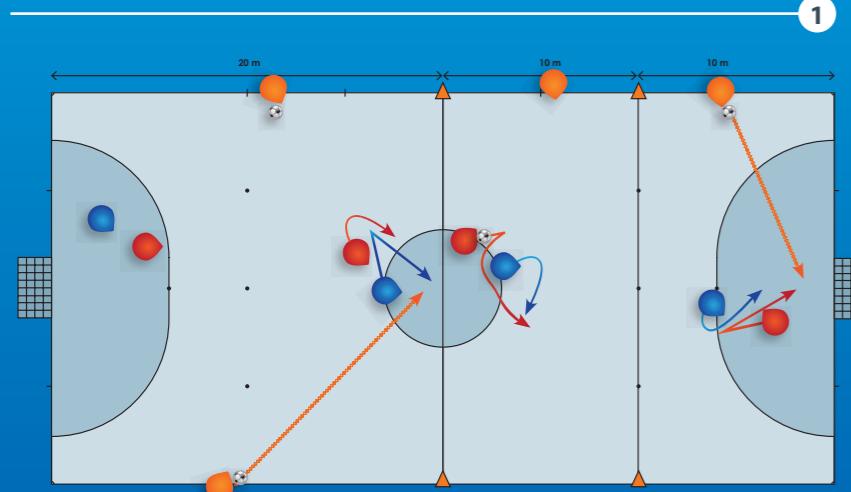
Élément clé du travail défensif, dont les autres éléments dépendent en grande partie. Les facteurs suivants devraient être pris en considération :

- réduction de l'espace défensif sur la trajectoire de la passe ;
- positionnement défensif de base lorsqu'un pressing est effectué ;
- tacles, interceptions, harcèlement, charge épaule contre épaule et anticipation ;
- positionnement défensif lorsqu'un pressing est effectué, domination de la zone autour de l'adversaire pour réduire les espaces et les lignes de passe.

4. Maîtrise de l'espace

L'occupation rationnelle de l'espace dans la formation défensive est un concept de base de tout système défensif (y compris le marquage individuel). Même si certains défenseurs ont moins d'impact individuel que leur adversaire, ils doivent équilibrer la défense en contrôlant et en fermant les espaces que l'adversaire pourrait utiliser pour se créer des opportunités offensives, ou encore en se positionnant de sorte à assurer la couverture défensive. La maîtrise de l'espace commence avant même la perte du ballon, par le maintien d'un bon **positionnement défensif** lorsque l'équipe adverse attaque. Au début de la phase défensive, lorsque les défenseurs se replacent, ceux de la deuxième ou de la troisième ligne de

Exercice de marquage individuel



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques individuels.

PHASE

Débutants.

CONTENU

Aspects du marquage individuel liés à chaque joueur.

OBJECTIFS

Familiariser les joueurs avec les actions et les aspects individuels du marquage, tant avant que l'adversaire ne reçoive le ballon qu'après qu'il l'a reçu.

NOMBRE DE JOUEURS

12.

MATÉRIEL

Ballons, dossards et cônes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Le terrain est divisé en trois zones comme indiqué sur le schéma (deux zones de 10x20 m et une zone de 20x20 m).
- Dans les deux petites zones, jeu à 1 contre 1, l'attaquant tentant de reprendre la passe faite par le joueur en dehors de la zone. Si

le ballon sort, il doit être remis en jeu par le joueur en dehors de la zone. L'attaquant a pour objectif d'atteindre, tout en gardant le contrôle du ballon, la ligne opposée à celle d'où est venue la passe. Le défenseur doit tenter de l'empêcher de recevoir le ballon ou, sinon, d'atteindre cette ligne. Si le défenseur récupère le ballon, il le passe au joueur en dehors de la zone et endosse alors le rôle de l'attaquant.

- Dans la grande zone, jeu à 2 contre 2, avec deux joueurs extérieurs (un par équipe) ; même exercice que décrit ci-dessus. Au milieu de l'exercice, une nouvelle règle est introduite : les attaquants doivent toucher le ballon tous les deux avant de chercher à atteindre la ligne opposée. Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle le passe à son joueur en dehors de la zone.
- L'entraîneur procédera aux corrections nécessaires pour permettre aux joueurs d'améliorer les aspects individuels du marquage, aussi bien avant que l'attaquant ne reçoive le ballon qu'après qu'il l'a reçu.

- Les joueurs intérieurs et extérieurs permutent après un certain temps ou selon des règles qui obligent à changer de poste dans des circonstances particulières.

défense doivent maîtriser l'espace et tenir compte des mouvements et des prises de décision des joueurs de la première ligne de défense, qui font pression sur le porteur du ballon, en procédant à un éventuel changement de marquage, en assurant la couverture défensive ou en procédant à une rotation. Le joueur de la deuxième ligne de défense situé du côté opposé au porteur du ballon est appelé l'**ailier opposé**. Une tactique répandue consiste à former un **triangle défensif** composé des joueurs de la première ligne de défense et de l'ailier opposé, afin de disposer du plus grand nombre de **lignes de pression** et de mettre ainsi en place un système organisé qui assure le soutien et la couverture défensive tout en permettant aux défenseurs de contrôler l'espace de manière efficace.

8. Changement de marquage

Dans certaines situations, les défenseurs peuvent être amenés à s'échanger les joueurs qu'ils marquent afin de conserver leur structure défensive face à l'attaque adverse. L'objectif consiste alors à préserver les lignes de défense, à empêcher l'adversaire de se créer des lignes de passe, à entraver la circulation du ballon, à fermer les lignes de passe, à maintenir le pressing sur le porteur du ballon, à empêcher le soutien au porteur du ballon, etc.

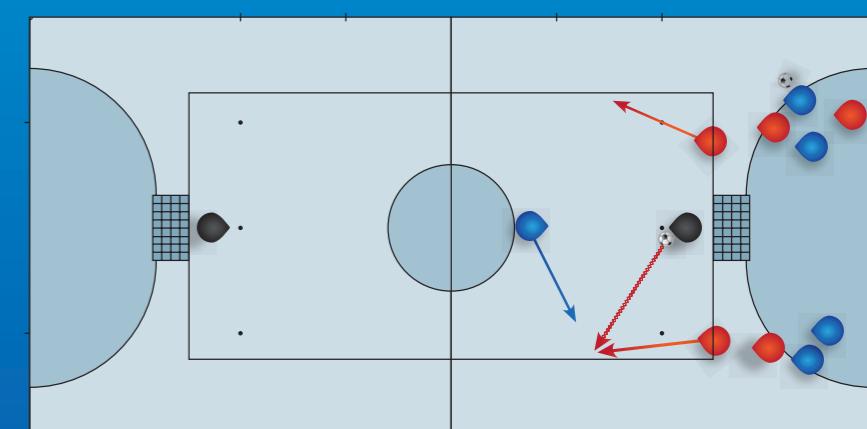
Il existe de nombreuses solutions en matière de changement de marquage. Nous en distinguons trois types en fonction du déroulement et de l'objectif de ce changement :

- Échange de marquage avec un coéquipier (adversaires sans le ballon)
- Changement de marquage pour restreindre les lignes de passe entre les joueurs adverses (fermeture des lignes de passe)
- Changement de marquage avec modification des espaces

9. Jump

En pratique, cette manœuvre ressemble à un échange de marquage, mais elle comprend d'autres éléments. La différence majeure est qu'elle intervient quand un joueur adverse est en possession du ballon et qu'un défenseur décide d'abandonner le joueur qu'il marquait (qui n'a pas ou plus le ballon) pour marquer le porteur du ballon, avec l'intention de lui reprendre le ballon ou d'effectuer un pressing, tandis que son coéquipier qui marquait le porteur du ballon va couvrir l'adversaire laissé libre de tout marquage.

Défense à 1 contre 2 avec libération de l'espace après la sixième passe et finalisation dans l'un des deux buts



MODULE D'APPRENTISSAGE

Concepts défensifs.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Maîtrise de l'espace, maîtrise du champ visuel et de la vision périphérique ; déplacements ; feintes défensives ; lecture du placement offensif, etc.

OBJECTIFS

Améliorer certains concepts défensifs dans des situations d'infériorité numérique à 1 contre 2, en mettant l'accent sur l'amélioration du contrôle du champ visuel.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus les gardiens.

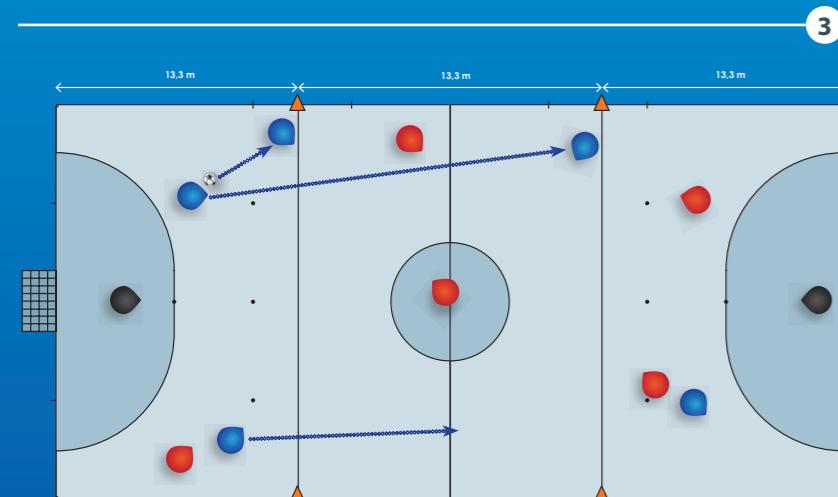
MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Comme le montre le schéma, le scénario prévoit un 1 contre 2 disputé sur la moitié d'un terrain de basket jusqu'à ce que les deux attaquants aient réalisé six passes en tout. Après, ils disposent de la totalité du terrain de jeu (libération de l'espace) et peuvent tirer dans l'un ou l'autre des deux buts.
- Toutefois, ils n'ont pas le droit de changer de sens de jeu au moment de la finition en passant d'un camp à l'autre une fois qu'ils disposent de la totalité du terrain de jeu.
- Quand les attaquants ont franchi la ligne médiane pour se diriger vers l'un des deux buts, ils ne peuvent donc pas changer de direction pour marquer dans l'autre but.
- Un joueur qui tire au but devient ensuite défenseur lors de la séquence suivante.

5 contre 5 plus les gardiens dans une surface de 40x20 m divisée en trois zones de 13,3x20 m avec au maximum un 3 contre 2 dans chaque zone



MODULE D'APPRENTISSAGE

Concepts défensifs et offensifs.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Couverture flottante ; repli ; temporisation ; fermeture des lignes de passe, etc.

OBJECTIFS

Améliorer certains concepts défensifs dans des situations d'infériorité numérique à 2 contre 3.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus 2 gardiens.

MATÉRIEL

Ballons, dossards et cônes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- 5 contre 5 plus les gardiens dans une surface de 40x20 m.
- Division du terrain en trois zones de 13,3x20 m. Au maximum trois attaquants et deux défenseurs sont autorisés dans chaque zone ; les joueurs peuvent changer librement de zone tant que cette condition est remplie.
- Le jeu se développe librement.

VARIANTES

- Jeu à deux touches au maximum.
- Le gardien de l'équipe qui a le ballon compte comme attaquant dans le 3 contre 2.

10. Fermeture des lignes de passe

Il existe deux manières de fermer une ligne de passe : en fermant soit les lignes de passe qui s'offrent au porteur du ballon (placement défensif, pressing sur le porteur et maîtrise de l'espace), soit celles des joueurs susceptibles de recevoir le ballon (blockage des lignes de passe, défense par anticipation, etc.).

Normalement, la fermeture des lignes de passe vise un des objectifs suivants : empêcher les attaquants de profiter des espaces ; empêcher l'adversaire de faire circuler le ballon (et de renverser le jeu) ; empêcher l'adversaire de progresser avec le ballon (et de s'engouffrer à travers les lignes de défense) ; ralentir l'adversaire ou l'empêcher de profiter d'une situation de supériorité numérique ; récupérer le ballon.

11. Repli

Concept défensif de base qui implique qu'un ou plusieurs joueurs d'une équipe se replient pour se replacer en défense après la perte du ballon (phase de transition défensive) ou lorsque l'adversaire parvient à s'engouffrer avec le ballon derrière une ligne de défense (généralement défense placée ou ligne défensive haute avec pressing).

12. Organisation défensive

Au cours de n'importe quelle phase de jeu, l'équipe doit s'organiser, dans le cadre des options qui s'offrent à elle, pour utiliser pleinement ses ressources et exploiter efficacement les concepts défensifs. Ce concept de base est le fondement de la tactique collective au niveau défensif. L'idée n'est pas seulement de se positionner de manière organisée et d'occuper rationnellement l'espace en toutes circonstances et au cours de toutes les phases défensives, mais aussi d'agir de manière coordonnée, en fonction d'un même objectif tactique collectif (récupérer le ballon, contenir le porteur du ballon, maintenir l'équilibre des positions, etc.).

1.4 L'HABILETÉ TECHNIQUE

1.4.1 Définition de la technique

D'une manière générale, le concept de technique se réfère, dans le monde du sport, à un processus ou à un ensemble de processus moteurs qui permettent de perfectionner la pratique d'un sport. En futsal, les joueurs sont souvent appelés à évoluer dans un cadre spatio-temporel restreint, ce qui signifie que l'habileté technique du joueur avec le ballon joue un grand rôle.

1.4.2 Habiléte technique en situation de jeu

L'adresse balle au pied est une chose, mais c'en est une autre que de mettre en œuvre cette habileté dans un contexte concret, fonctionnel, en présence de coéquipiers et d'adversaires opérant tous dans le cadre spatio-temporel imposé par le jeu. En d'autres termes, l'habileté technique doit être démontrée en fonction des besoins effectifs du jeu, raison pour laquelle le concept d'habileté technique appliquée au jeu est particulièrement important.

1.4.2.1 Développement de l'habileté technique

L'acquisition de compétences est généralement basée sur le principe de répétition. Toutefois, en futsal, il n'est pas possible d'apprendre uniquement en pratiquant des exercices spécifiques. L'entraîneur doit également mettre l'accent sur d'autres facteurs ayant un impact sur la performance. Les compétences doivent être utilisées de manière pragmatique et adaptées en fonction de situations qui changent constamment. L'habileté technique se développe dans un contexte en évolution permanente (le futsal est un sport technique où les gestes requis ne sont pas prédéfinis).

1.4.2.2 Enseignement des qualités techniques

En général, lorsque l'on enseigne la technique, il convient de trouver le juste équilibre entre une

approche fondée sur l'exercice répété de mouvements et le temps consacré à la pratique en situation de jeu. Les exercices se caractérisent par la répétition systématique d'actions selon les instructions de l'entraîneur et en l'absence d'adversaires, l'accent étant mis sur l'habileté du joueur avec le ballon ou sur le travail à deux ou en groupe.

Par contre, dans l'entraînement des situations de jeu, la présence d'un adversaire est constante et conditionne les gestes techniques, qui sont effectués en fonction de ce que font les joueurs adverses.

Par ailleurs, les méthodes didactiques doivent être adaptées au groupe d'âge entraîné. Dans les premières catégories d'âge, l'accent doit ainsi être mis sur le côté ludique et sur l'apprentissage technique qui découle des jeux.

L'enseignement de ces qualités de base implique de travailler pas à pas, à partir des phases d'initiation, de développement sportif et d'acquisition de compétences techniques (apprentissage des fondamentaux, puis introduction d'un entraînement axé sur la compétition), pour passer ensuite aux phases de perfectionnement et de performance.

1.4.2.3 Mise en évidence et correction des erreurs

Lorsqu'un entraîneur veut corriger une erreur fréquente, il doit être capable d'observer et de comprendre en décomposant le geste technique dans les différents éléments qui le composent. Par exemple, lorsqu'il analyse un joueur qui frappe le ballon, l'entraîneur doit se concentrer sur certains aspects clés : la prise d'élan ; le pied d'appui ; le pied utilisé pour tirer, ou encore la position de la partie supérieure du corps. Les erreurs les plus fréquentes concernent l'angle de l'élan, le placement incorrect du pied d'appui et une mauvaise position du torse et des bras.

1.4.3 Gestes techniques avec le ballon

1.4.3.1 Aperçu

Gestes techniques de base

Passe
Tir
Réception, contrôle et conservation du ballon
Conduite de balle
Tacle
Dribble
Tête
Technique du gardien

Gestes techniques spécifiques au futsal

Blocage avec la plante du pied
Passes courtes avec la plante du pied
Utilisation de la plante du pied pour conduire le ballon
Pointu
Frappe de l'extérieur du pied
Passe avec l'intérieur du pied
Technique du gardien

1.4.3.2 Passe

Les passes sont la meilleure manière de lancer une attaque étant donné que c'est le moyen le plus rapide et le moins fatigant de faire passer rapidement le ballon d'une partie à l'autre du terrain, de conquérir des espaces, de déjouer un(e) ou plusieurs adversaires ou lignes de défense et de conserver le ballon. Les passes doivent être précises, mesurées, faciles à contrôler, et données rapidement et dans le bon timing.

Passe directe à un coéquipier

Les passes directes doivent être jouées dans les pieds du coéquipier. Dans certaines situations (p. ex. lorsque

le marquage est serré), la passe doit être adressée en direction du pied opposé au côté où se trouve l'adversaire, de sorte que le destinataire de la passe puisse protéger le ballon aussi bien que possible.

Passe dans le vide

La passe dans le vide ou passe indirecte est effectuée sur la trajectoire du joueur qui doit récupérer le ballon.

Dans l'idéal, le joueur qui reprend le ballon doit pouvoir le contrôler sans devoir ralentir.

Quand faut-il adresser une passe dans le vide et quand faut-il faire la passe directement dans les pieds du coéquipier ?

Si le but est de conserver le ballon, il convient d'opter plutôt pour des passes directes, tandis que, pour lancer une attaque rapidement, la meilleure option est d'adresser la passe dans la direction où le coéquipier est en train de courir.

Objectifs et finalité de la passe

Construction du jeu : passe en retrait (à un coéquipier derrière le ballon) ; passe en avant (un coéquipier devant le ballon) ; passe transversale (pour écarter le jeu).

Création d'espaces : passe en profondeur (à travers la défense).

Conclusion d'un mouvement : longue passe pour un coéquipier qui court en direction du but adverse, adressée derrière le défenseur ou mettant le coéquipier en position de tir.

Les risques des passes latérales

Les passes latérales (parallèles à la ligne de but) peuvent être extrêmement risquées, en particulier lorsqu'elles sont adressées depuis le côté en direction du centre du terrain. En effet, si le ballon est intercepté, le passeur et le destinataire de la passe sont tous deux pris au dépourvu. Dans une telle situation, c'est au destinataire de la passe qu'il convient d'ouvrir une meilleure ligne de passe.

1.4.3.3 Contrôle orienté

Type de contrôle qui permet aux joueurs de contrôler le ballon et de faire dans le même mouvement une passe directe dans la direction souhaitée. Cette technique est particulièrement importante lorsque le niveau de jeu est élevé. Dans le futsal actuel, il est devenu inefficace de stopper le ballon lorsqu'on le reçoit.

Contrôle du ballon en observant le déroulement du jeu

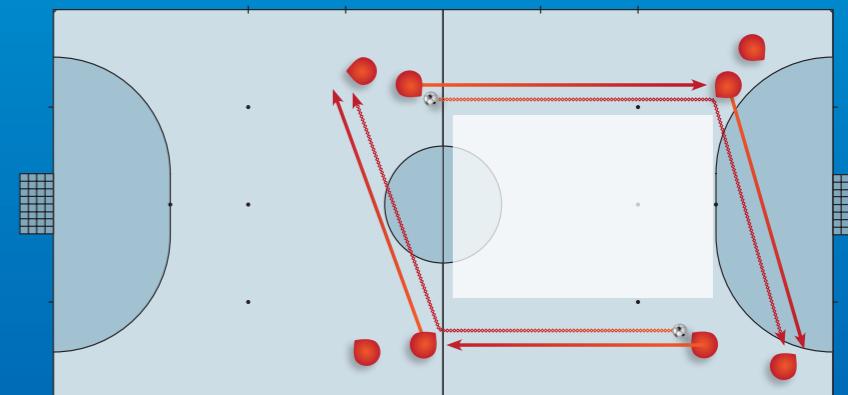
Souvent, le porteur du ballon se concentre entièrement sur le contrôle de ce dernier et ne remarque pas un coéquipier qui a réussi à se démarquer. La capacité de percevoir plusieurs choses simultanément doit être améliorée en vue d'obtenir un développement optimal du jeu. Il est possible de réaliser des exercices qui renforcent la capacité d'évaluation du joueur.

Contrôle et protection du ballon

Une bonne réception du ballon implique de fait la capacité non seulement de le contrôler, mais aussi de le protéger de l'adversaire. Le joueur qui reçoit le ballon doit mettre son corps entre l'adversaire et le ballon, et contrôler ce dernier avec le pied le plus éloigné de l'adversaire.

Exercices et situations de passes et de contrôle du ballon

1

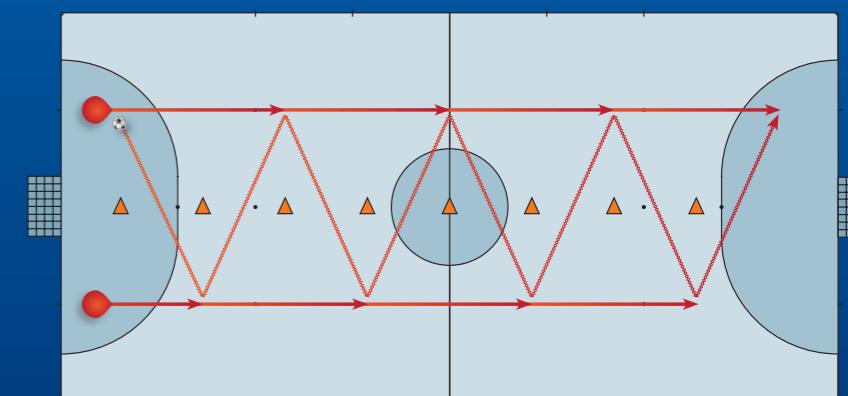


DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Délimiter un rectangle d'approximativement 15x12 m et placer deux à trois joueurs à chaque coin, avec les balles comme indiqué. Le ballon doit circuler à l'extérieur du rectangle, p. ex. dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs ayant droit à

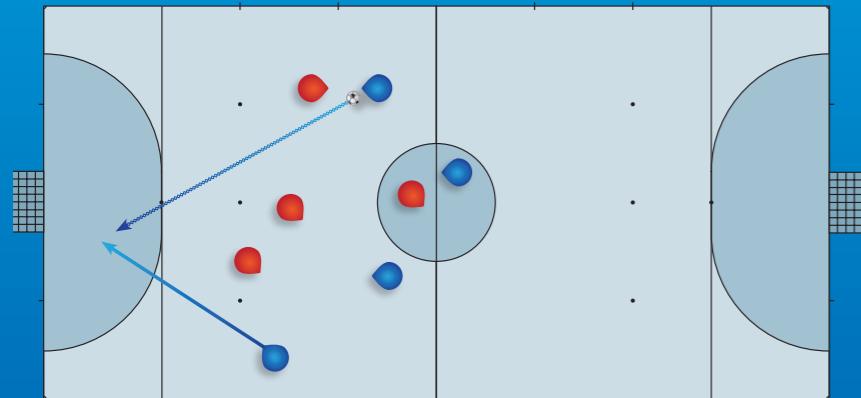
deux touches de balle. Le joueur qui a fait la passe suit le ballon pour se placer derrière le coéquipier qui l'a reçu. Le joueur qui reçoit le ballon doit l'orienter dans la direction de sa prochaine passe.

2



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

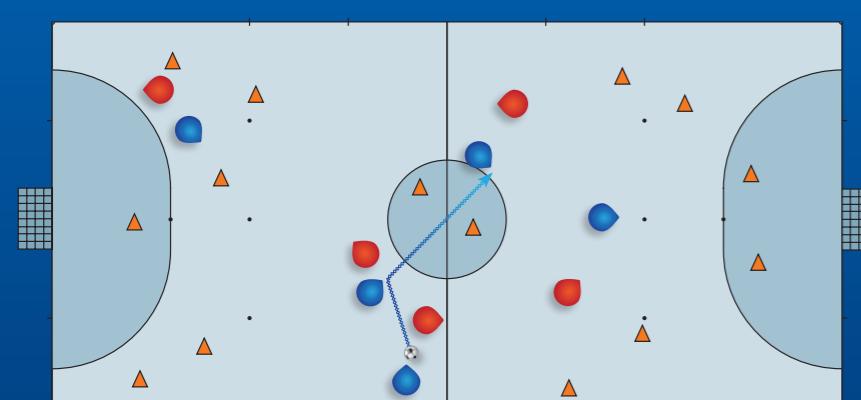
Deux joueurs se tiennent à une distance de 8 à 10 m l'un de l'autre et remontent le terrain en se passant le ballon entre les cônes, soit directement, soit à deux touches de balle.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'exercice oppose deux équipes (p. ex. 4 contre 4) ; devant chaque but, une zone d'environ 6 m est délimitée, dans laquelle les défenseurs n'ont pas le droit de pénétrer. L'équipe en possession du ballon peut se

créer une occasion de marquer en faisant une passe dans cette zone pour l'un de ses joueurs (les attaquants ne peuvent entrer dans cette zone que pour reprendre le ballon).



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les deux équipes jouent sur tout le terrain ; des cônes délimitent des « portiques ». Il doit y avoir davantage de portiques que de joueurs par équipe. Une équipe marque un point si un joueur réussit à faire une passe à un coéquipier à travers l'un de ces portiques.

1.4.3.4 Conduite de balle : la base du dribble

Il est absolument nécessaire de savoir conduire le ballon en souplesse pour réussir ensuite à dribbler un adversaire. D'après les manuels, le dribble implique de conduire le ballon en vue de déborder un adversaire.

La conduite de balle est l'un des premiers gestes de base enseignés aux enfants lorsqu'ils commencent à jouer.

Conseils pour la conduite de balle

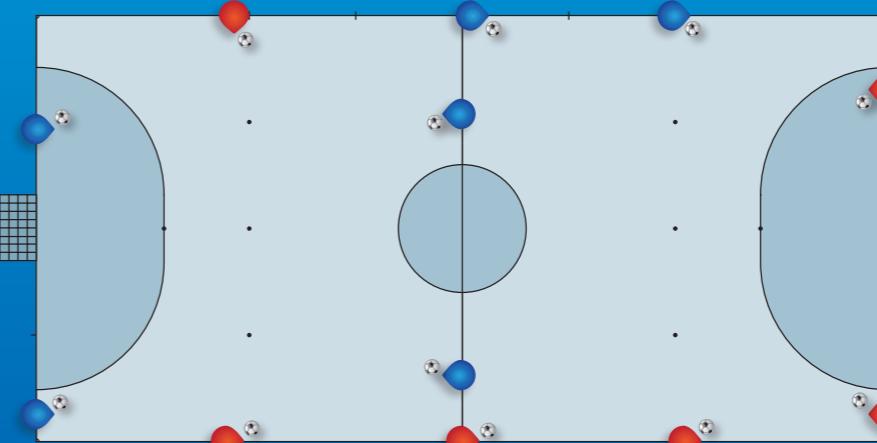
Le joueur doit contrôler le ballon par petites touches légères afin de le garder dans ses pieds.

La maîtrise du ballon est plus importante que la vitesse.

Le joueur doit se déplacer à petits pas rapides.

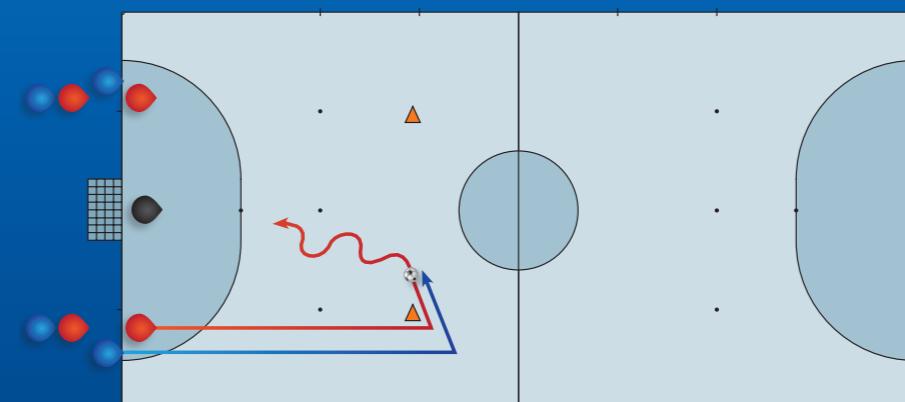
Il est essentiel de parvenir à conduire le ballon sans regarder par terre pour le déroulement futur du jeu.

Exercices et situations de conduite de balle



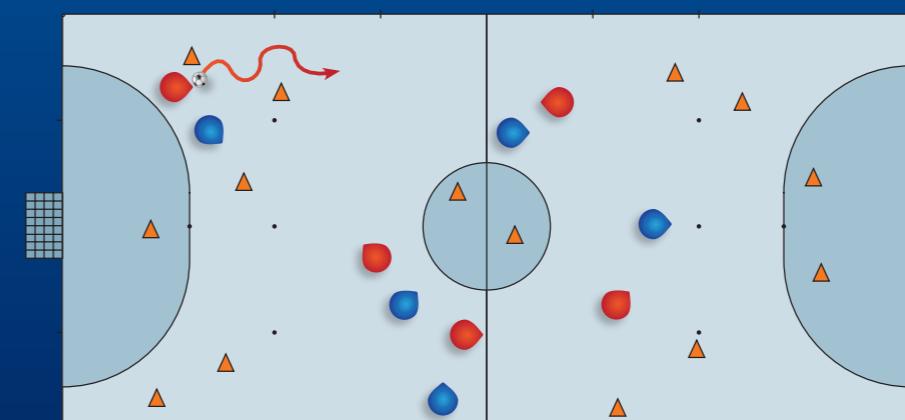
DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Chaque joueur dispose d'un ballon, qu'il doit conduire autour du terrain. Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs entrent sur le terrain et conduisent le ballon librement, en changeant de direction et de rythme. Au nouveau signal de l'entraîneur, les joueurs retournent sur les lignes extérieures du terrain.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Deux joueurs (un attaquant et un défenseur) sprintent depuis la ligne de but vers un cône situé près de la ligne médiane. L'attaquant a 1 m d'avance sur le défenseur au départ. Lorsque l'attaquant atteint le cône, il prend le ballon et le conduit en direction du but afin de marquer, tandis que le défenseur le poursuit pour tenter de lui reprendre le ballon.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les deux équipes jouent sur tout le terrain ; des cônes délimitent des « portiques ». Il doit y avoir davantage de portiques que de joueurs par équipe. Une équipe marque un point si un de ses joueurs réussit à passer avec le ballon à travers un portique.

1.4.3.5 Dribble

Règles de base du dribble

Le joueur qui dribble doit maintenir le ballon à la distance appropriée pour battre le défenseur.

Il doit conserver son équilibre et peut recourir à des feintes pour désarçonner l'adversaire.

Dribbler l'adversaire, à l'arrêt ou en mouvement

À l'arrêt, l'attaquant doit prendre le défenseur à contre-pied et le passer au bon moment. En mouvement, il misera sur sa capacité à accélérer pour prendre de vitesse son adversaire.

Phase initiale du dribble

Le joueur qui veut dribbler un défenseur doit d'abord courir directement à son encontre le plus vite possible. Il doit donc s'en rapprocher balle au pied avant de l'affronter en combinant feintes et dribbles.

Pourquoi courir à l'encontre du défenseur ?

Pour l'essentiel, pour éviter de lui laisser le temps de mener ou d'orienter l'attaquant vers une zone du terrain moins « dangereuse ». De plus, lorsque le porteur du ballon court directement sur son adversaire, ce dernier est surpris, et la position de ses jambes et de la partie supérieure de son corps n'est pas idéale pour exécuter une action défensive et repousser efficacement l'attaquant.

Feinte

L'attaquant exécutera une feinte juste avant de tenter de déborder son adversaire. Fondamentalement, l'idée consiste à faire croire à ce dernier que l'on a choisi une certaine manière de le passer avant de modifier ce mouvement dans le sens de l'action effectivement voulue.

Si la feinte réussit, le défenseur sera pris à contre-pied et ne pourra pas empêcher l'attaquant de passer.

Entre la feinte et le mouvement effectif

Lorsque l'attaquant dribble un adversaire, il doit lui faire croire que sa feinte est le mouvement qu'il a effectivement l'intention de réaliser. Par conséquent, il ne faut pas réaliser la feinte trop vite (le défenseur n'aura peut-être même pas le temps de réagir à la feinte et de se laisser abuser) ni trop lentement (le défenseur aura peut-être le temps de se ressaisir et de s'opposer efficacement au mouvement effectivement voulu). Ce dernier mouvement doit en revanche être réalisé très rapidement pour ne pas laisser le temps au défenseur de se ressaisir.

De quel côté déborder son adversaire ?

Le porteur du ballon doit attaquer le défenseur de son côté a priori le plus faible, à savoir celui de son pied le plus avancé (c'est-à-dire depuis la droite d'un défenseur qui a la jambe droite en avant). Le meilleur moment pour déborder un défenseur est lorsque que son pied avant est sur le point de toucher le sol.

Dribbler pour développer le jeu

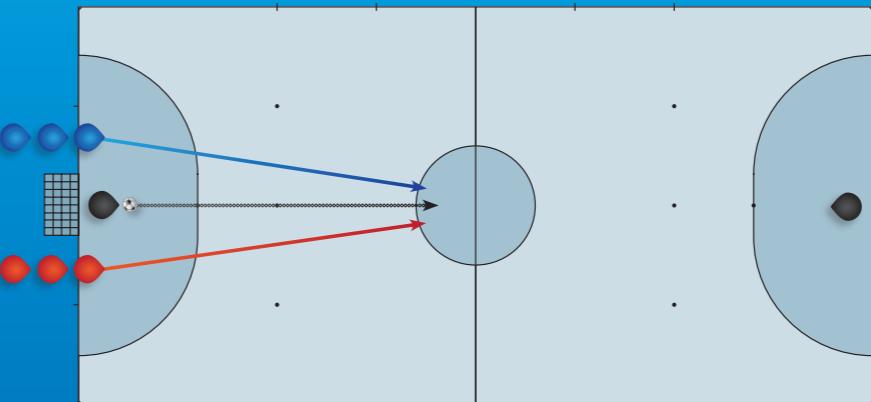
Lorsqu'ils cherchent à porter une attaque, les joueurs doivent chercher à passer plutôt qu'à dribbler. Un joueur ne devrait aller au duel que dans des zones « sans risques » du terrain, lorsque l'équipe en possession du ballon est en situation d'équilibre. Le dribble est essentiel pour créer des situations de surnombre et conquérir des espaces en vue de se mettre en position de tir, de distiller des ballons dangereux à travers la défense et d'échapper au pressing de l'équipe adverse.

Méthodes didactiques destinées à améliorer l'exécution du dribble

- Déborder un adversaire dont les possibilités de mouvement sont très limitées (positionnement en lignes).
- Déborder un adversaire dont la zone de mouvement reste limitée (positionnement en zones).
- Déborder un adversaire dont la zone de mouvement est illimitée.
- Améliorer l'évaluation spatio-temporelle dans les situations de 1 contre 1 : exercices dans lesquels le défenseur et l'attaquant ne partent pas forcément en même temps (p. ex., le défenseur ou l'attaquant part en premier, ou ils partent tous les deux en même temps, depuis une position statique, etc.), que l'attaquant soit déjà en possession du ballon ou qu'il reçoive le ballon d'un coéquipier avant de dribbler.

Exercices de dribble

8



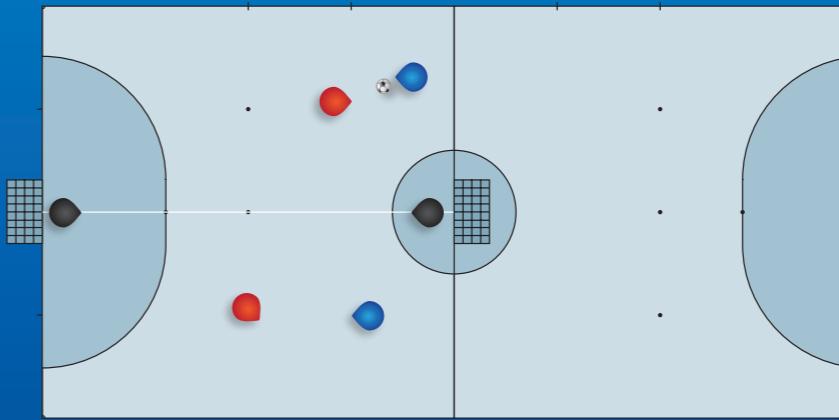
DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Exercice de dribble à 1 contre 1. Le gardien dégagé le ballon au centre du terrain tandis que deux joueurs s'élancent en même temps de derrière les poteaux. Celui qui s'empare du ballon en premier sera l'attaquant, et l'autre le défenseur. L'attaquant tente de dribbler le défenseur et de tirer au but.

VARIANTES

- Au point de départ, les joueurs sont assis, couchés sur le dos, couchés sur le ventre, etc.
- L'exercice peut être réalisé simultanément par deux groupes situés à chaque extrémité du terrain.

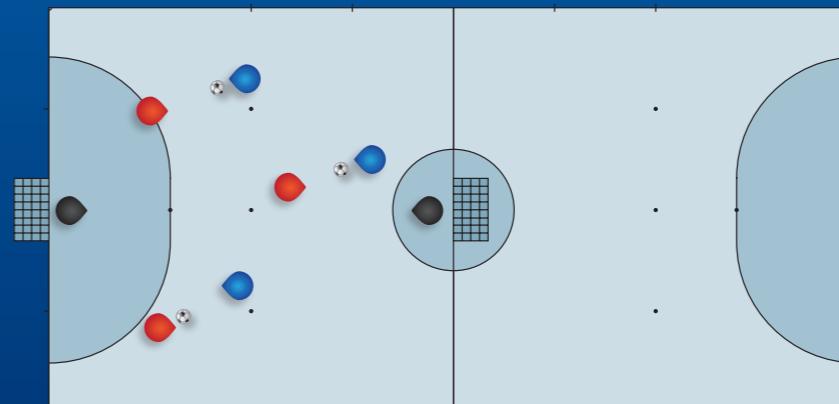
9



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

On joue à 2 contre 2 plus les gardiens sur un demi-terrain. La surface de jeu est divisée en deux zones par une ligne imaginaire qui passe au centre des buts, avec un attaquant et un défenseur dans chaque zone. Les joueurs n'ont pas le droit de quitter leur zone, alors que le ballon peut être passé d'une zone à l'autre.

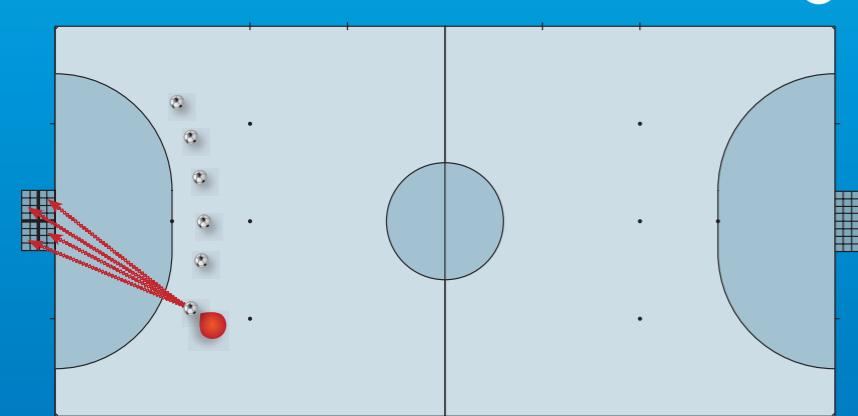
10



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Trois paires de joueurs plus un gardien s'affrontent sur un demi-terrain en situation de 1 contre 1. Chaque paire de joueurs dispose d'un ballon.

Exercices et situations de tir



DESCRIPTION DE L'EXERCICE
Effectuer une série de tirs sur balle arrêtée d'une distance de 10 m en mettant l'accent sur la précision. Le but est divisé en quatre parties (deux supérieures et deux inférieures) à l'aide d'une rubalise.

VARIANTE
Le tir peut être effectué sur un ballon en mouvement.



1.4.3.6 Tir

Une attaque réussie sera conclue par un tir. Le joueur qui tire doit trouver le bon dosage entre précision et puissance. L'entraîneur qui souhaite mettre l'accent sur la précision des tirs pourra cibler les objectifs suivants : le but entier, la droite ou la gauche du gardien, l'intérieur des montants (partie supérieure ou partie inférieure).

Tir depuis une position excentrée

Il est conseillé de tirer du gauche depuis le côté gauche et du droit depuis le côté droit en visant le second poteau, de sorte que si le tir n'est pas bien cadré, il puisse être repris par un coéquipier et transformé, ce faisant, en passe décisive.

Repiquer à l'intérieur pour tirer

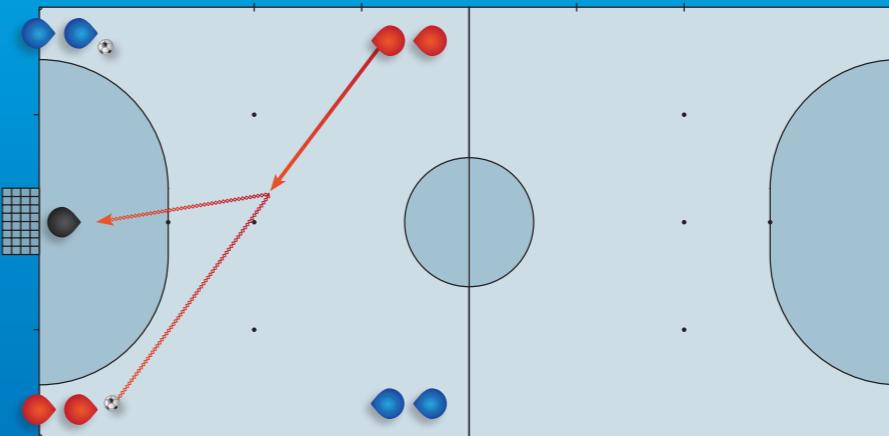
Un entraîneur peut placer des droitiers sur le flanc gauche ou, à l'inverse, des gauchers sur le flanc droit pour qu'ils tirent en diagonale vers le centre du terrain. Parmi les options de tir envisageables, citons l'efficace tir croisé : le joueur ajuste le côté opposé du but par rapport à sa direction de course pour surprendre le gardien et le prendre à contre-pied.

1.4.3.7 Tête

Il existe trois types de têtes : la tête de face, la tête de côté et la tête arrière.

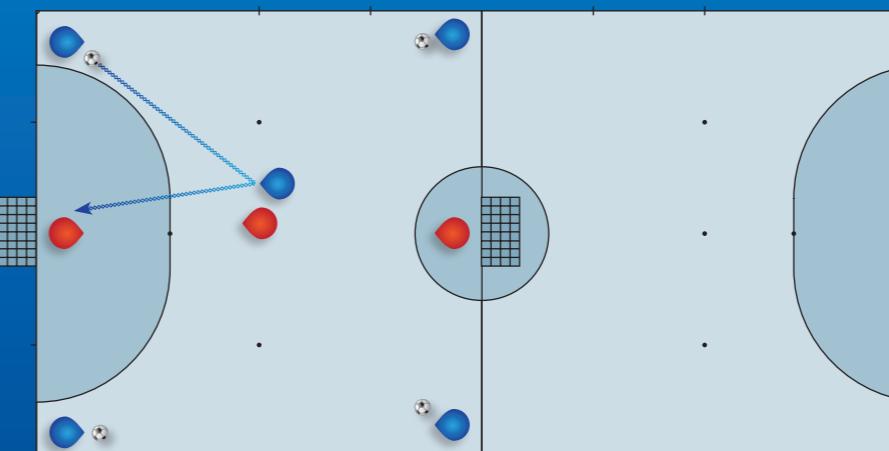
Les joueurs peuvent frapper le ballon de la tête les deux pieds au sol (en se penchant en avant), en se propulsant avec un pied au sol ou en extension complète sans aucun pied au sol.

L'apprentissage des têtes implique des exercices initiaux assis, le joueur assis reprenant de la tête le ballon lancé par un coéquipier. Ensuite, l'exercice est réitéré en position debout : en position stationnaire, en se penchant en avant les deux pieds au sol, en sautant sur place, puis de manière complète, avec élan et course en arrière.



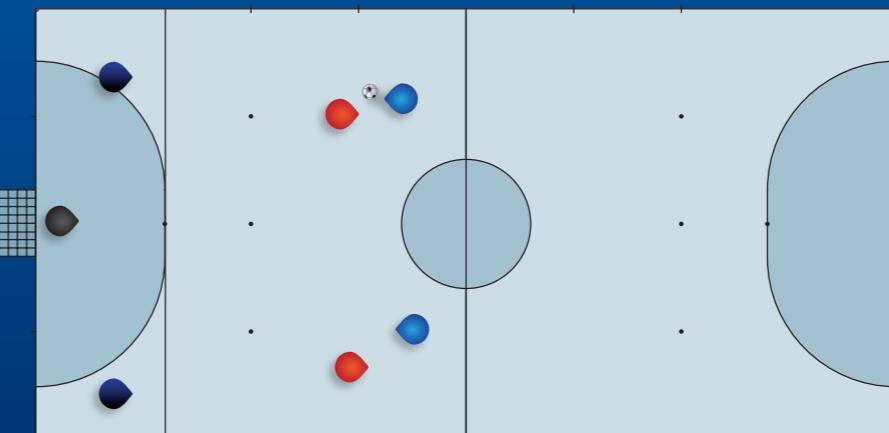
DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Quatre groupes de deux joueurs sont disposés comme suit sur un demi-terrain : deux groupes sont placés à chaque point de corner, et les deux autres se trouvent aux deux angles opposés, à proximité de la ligne médiane. Un gardien est placé devant le but. Un joueur à l'un des points de corner fait une passe en diagonale à un joueur du groupe situé sur le côté opposé, près de la ligne médiane, qui tire au but sans contrôle préalable ou après une brève conduite de balle. Les groupes changent de poste à la fin de l'exercice.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Un joueur avec un ballon est placé à chaque coin d'un demi-terrain. Au centre se trouvent un attaquant et un défenseur. L'attaquant doit reprendre la passe provenant d'un de ses coéquipiers situés dans les coins et tirer dans l'un des buts sans contrôle préalable.

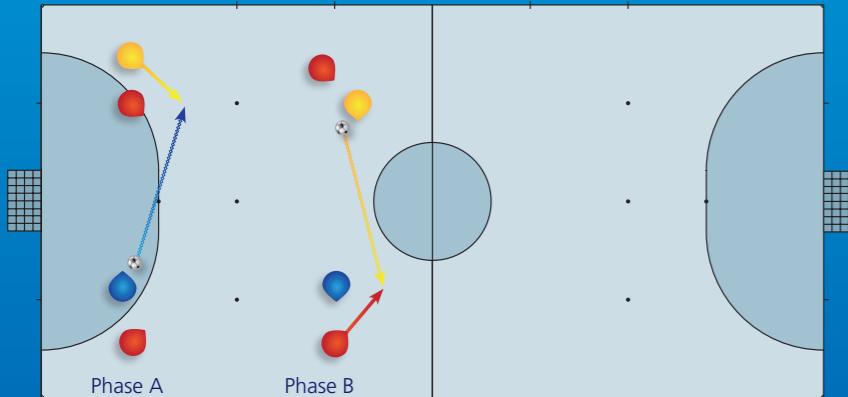


DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Deux groupes de deux joueurs se font face sur un demi-terrain. L'équipe qui a le ballon peut soit tirer directement au but, soit effectuer un une-deux avec un joueur (en bleu foncé sur le schéma) en zone neutre (entre la ligne de but et l'angle de la surface de réparation) avant de tirer. Les joueurs en zone neutre jouent à deux touches de balle au maximum.

Exercices de démarquage/d'appel de balle

15



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Plusieurs groupes de quatre joueurs avec un ballon sont répartis sur la totalité du terrain. Les joueurs de chaque groupe se font face deux par deux près des lignes de touche. Le joueur en jaune (phase A) doit faire un appel

de balle (dans l'espace libre) et recevoir le ballon de son coéquipier. Ensuite, le joueur en jaune doit relancer lui-même la séquence (phase B).

1.4.3.8 Appel de balle

Mouvement permettant à un joueur de se débarrasser d'un adversaire et de se mettre dans une position idéale (dans un espace libre) pour recevoir le ballon d'un coéquipier. Cet élément de tactique individuelle est un facteur clé, qui permet à l'équipe qui possède le ballon de se créer des occasions. L'appel de balle est intimement lié au concept de mobilité (mouvement), un des piliers de la tactique de l'équipe lorsqu'elle possède le ballon. Pour le porteur du ballon, voir que ses coéquipiers restent statiques est un élément extrêmement négatif.

Comment, où et quand se démarquer

Comment ? Par des courses en zigzag, des courses avec changement de direction et de rythme, et des courses en diagonale.

Où ? En direction d'une zone où l'on peut recevoir le ballon (espace libre), c'est-à-dire de la partie du terrain où le porteur du ballon peut voir son coéquipier démarqué.

Quand ? Au bon moment.

Les différentes manières de se démarquer

L'appel en appui est réalisé en direction du porteur du ballon et tend à raccourcir la distance entre le porteur du ballon et le destinataire de la passe et à augmenter la distance entre ce dernier et le but adverse. L'appel en soutien est réalisé derrière le porteur du ballon, pour lui offrir une option de passe en toute sécurité. Quant à l'appel en profondeur, il tend à augmenter la distance entre le porteur du ballon et le destinataire de la passe, tout en réduisant la distance entre ce dernier et le but adverse.

Le concept d'« espace libre »

Ce concept se réfère à une zone où le porteur du ballon peut voir son coéquipier démarqué et lui passer le ballon. Cet espace varie constamment en fonction de la position et des actions à la fois du défenseur qui marque le porteur du ballon et des autres défenseurs.

Le concept de « zone d'ombre »

Zone du terrain qui se situe immédiatement derrière un défenseur et en direction de laquelle le porteur du ballon ne peut pas envoyer le ballon. Plus le défenseur est proche du ballon, plus la zone d'ombre derrière lui est grande. De fait, cette zone est « morte » pour l'équipe en possession du ballon.

L'appel contre appel

L'appel contre appel permet de se libérer du marquage du défenseur pour pouvoir recevoir le ballon. Le joueur s'engage dans une direction, avant de revenir brusquement sur ses pas.

Course et changement de direction

C'est un autre moyen de prendre de l'espace par rapport à son adversaire direct. Il est très important de varier la vitesse de la course lorsque l'on effectue un changement de direction.

Exemples : courses parallèles, courses en diagonale, etc.

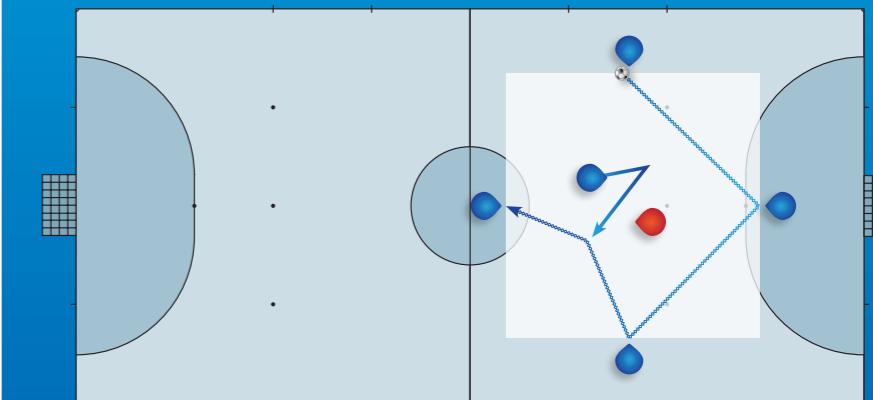
Passer derrière le défenseur

C'est un moyen utile et efficace de se démarquer, qui complique la tâche du défenseur, car ce dernier ne peut dès lors plus se concentrer à la fois sur le ballon et sur le joueur qu'il doit marquer.

Le timing

Le timing est extrêmement important lorsqu'il s'agit de se débarrasser de son adversaire. Un joueur doit se démarquer dès qu'il voit que le porteur du ballon a la possibilité de faire une passe. Qui plus est, il est important d'évaluer la situation et de s'assurer que le porteur du ballon a effectivement le temps et la place de faire la passe.

17

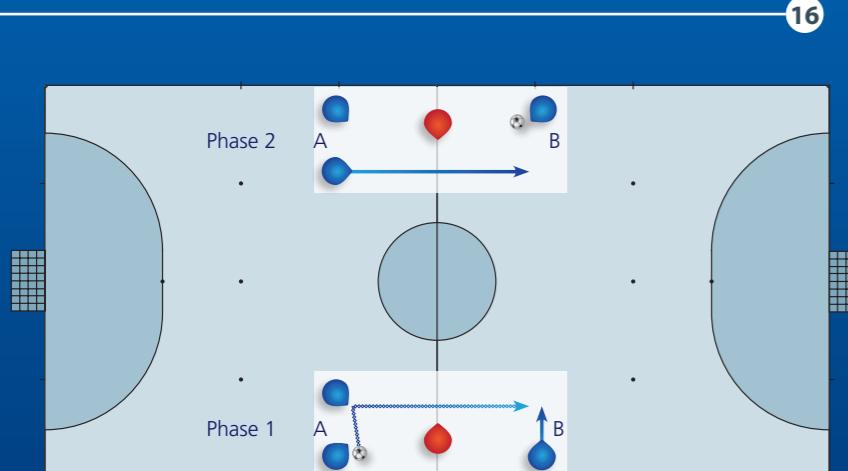


DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Quatre joueurs se trouvent sur les côtés d'un rectangle de 12x14 m et se font des passes à deux touches. Un défenseur et un attaquant sont placés à l'intérieur du rectangle.

L'attaquant doit se démarquer par un appel contre appel, recevoir le ballon de l'un de ses quatre partenaires situés au bord du rectangle, puis leur renvoyer le ballon.

18



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Jeu à 3 contre 1 dans un rectangle de 4x8 m. Les deux joueurs dans la zone A doivent faire parvenir le ballon à leur coéquipier situé dans la zone B, qui doit faire un appel de balle pour recevoir la passe (phase 1). Un des deux joueurs de la

zone A va ensuite le rejoindre dans la zone B (phase 2). Au départ, le défenseur peut se déplacer uniquement le long de la ligne qui divise les deux zones. Ensuite, il peut se déplacer librement.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

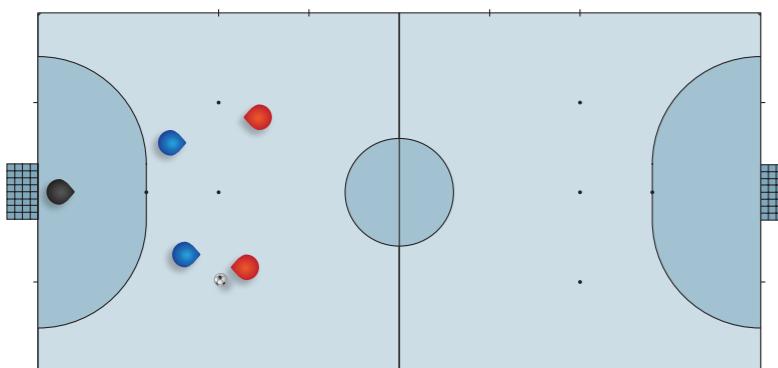
Deux équipes de quatre à cinq joueurs cherchent à conserver le ballon. Les défenseurs doivent marquer de près leur adversaire direct. Dans l'aire de jeu (un demi-terrain), un ou deux joueurs prennent un rôle

de joker en aidant l'équipe qui a le ballon à le conserver. L'exercice devrait être effectué en limitant le nombre de touches à deux ou à trois.

1.4.3.9 Marquage

Est-ce que l'adversaire a le ballon ou non ?

Si le joueur adverse a le ballon, le défenseur doit se placer entre le porteur du ballon et le but. S'il ne l'a pas, le défenseur doit malgré tout se placer entre l'adversaire et le but, à l'intérieur du triangle formé par la position du ballon, la position de l'attaquant et le milieu du but. Il doit s'y placer de la manière la plus adéquate en fonction de la situation de jeu.



Placement et marquage de l'adversaire.

Aller au duel face à un adversaire qui a le ballon : position des jambes

Pour la formation des joueurs débutants, les manuels indiquent que le défenseur ne doit pas aller au duel face au porteur du ballon en ayant les jambes parallèles aux épaules, car sinon, il pourrait perdre facilement l'équilibre. Le défenseur doit s'engager avec une jambe en avant et l'autre légèrement en retrait. Le choix du pied le plus avancé dépend du choix tactique effectué par le défenseur.

Côté fort et côté faible du défenseur en fonction de la position de ses pieds

En plaçant un pied en avant, le défenseur crée automatiquement un côté fort et un côté faible. Le côté fort est celui vers lequel il peut le plus facilement se tourner (il correspond au pied arrière), tandis que le côté faible est celui du pied le plus avancé.

Considérations tactiques pour un défenseur dans une situation de 1 contre 1 : orientation de l'adversaire

Le défenseur peut tenter d'orienter l'attaquant dans une direction déterminée (où l'attaquant ne sera pas

aussi dangereux, p. ex. sur le côté, loin du but, etc.) et de l'attirer sur son propre côté fort.

Considérations tactiques pour un défenseur dans une situation de 1 contre 1 : diverses solutions

Si l'adversaire utilise un seul pied (le droit ou le gauche) pour jouer, il faut le forcer à jouer avec son mauvais pied.

Le défenseur peut également orienter l'adversaire vers le centre du terrain parce qu'il y trouve davantage de défenseurs ou parce qu'il sait que les tirs croisés de l'adversaire au deuxième poteau sont dangereux et qu'il faut éviter qu'une telle situation ne se développe dans la phase suivante du jeu.

Problèmes qui se posent lors de l'orientation de l'adversaire

Si le défenseur choisit d'orienter l'attaquant dans une certaine direction, il doit être certain que celui-ci se dirige vraiment où il le désire. À cet égard, il est conseillé au défenseur de faire en sorte que la ligne de progression de l'attaquant ne passe pas entre ses jambes.

Quel est l'objectif premier d'un défenseur dans une situation de 1 contre 1 ?

La réponse peut sembler évidente : éviter d'être battu. Par conséquent, le défenseur doit, en phase de construction de l'action défensive, commencer par accompagner l'attaquant en possession du ballon. Ce faisant, il doit faire semblant de vouloir récupérer le ballon (par un tackle) pour empêcher l'attaquant d'évaluer le temps et l'espace à disposition.

Aller au duel (frontal) avec un adversaire sur le point de recevoir le ballon

Il est important de se rapprocher au bon moment de l'adversaire sur le point de recevoir le ballon (c'est-à-dire pendant que le ballon est en train de circuler entre le porteur du ballon et le destinataire de la passe). De plus, le défenseur doit s'arrêter et rester à la distance appropriée juste avant que l'attaquant ne reçoive le ballon.

Marquage d'un adversaire en possession du ballon et dos au but

Le défenseur doit apprendre à éviter de commettre une faute et ne pas donner à l'adversaire la possibilité de se retourner face au but. De plus, il ne doit pas lui permettre de pivoter autour de lui pour le déborder.

Marquage d'un adversaire sans le ballon

Le défenseur doit généralement se placer entre l'adversaire et le but, tout en gardant un œil à la fois sur l'adversaire et sur le ballon. Le défenseur sera mis en difficulté s'il perd de vue le joueur et/ou le ballon (c'est-à-dire si l'attaquant passe dans son dos).

Marquage d'un adversaire compte tenu de ses caractéristiques et de sa position

La marge de sécurité dépend de la vitesse, de la constitution physique, de l'habileté technique, etc. de l'attaquant.

Plus l'attaquant est éloigné du ballon et du but, moins il est nécessaire de le marquer de près (plus de couverture, moins de marquage).

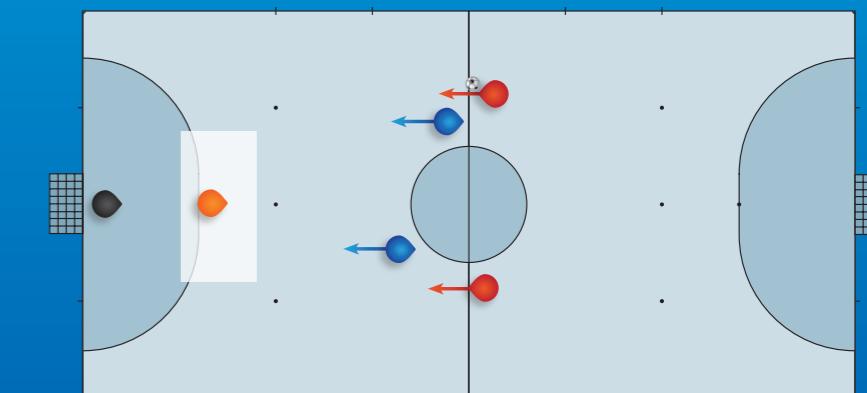
Plus l'attaquant est proche du ballon et du but, plus il est nécessaire de le marquer de près (moins de couverture, plus de marquage).

Marquage ou couverture ?

Le dilemme principal qui se pose au défenseur est de décider quand il convient de marquer l'adversaire et quand il suffit de couvrir. Il importe de prendre en considération la position de l'adversaire marqué, ainsi que le temps et l'espace dont dispose le porteur du ballon (angle de tir ouvert ou fermé).

Exercice défensif de marquage et de couverture

19



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Exercice sur un demi-terrain. Les deux joueurs en possession du ballon doivent le passer à leur coéquipier qui se trouve dans une zone de 6x3 m en face du but, accolée à la surface de réparation. Si ce joueur reçoit le ballon, il

doit tirer. Les deux défenseurs essaient de l'en empêcher par des actions de marquage et de couverture. Seul le joueur qui doit recevoir le ballon et tirer peut se trouver dans la zone devant la surface de réparation.



1.5 TACTIQUE COLLECTIVE

1.4.3.10 Tacles

Le tacle est le geste technique qui permet au défenseur de reprendre le ballon ou, du moins, de le mettre hors de contrôle d'un adversaire. De même que les deux autres possibilités de récupérer le ballon que sont l'anticipation et l'interception, le tacle permet aux défenseurs d'interrompre l'action de l'adversaire.

Il s'agit d'une compétence de base qui requiert beaucoup de combativité et de présence physique.

Le tacle n'est pas toujours la meilleure des options ; dans certaines circonstances, il vaut mieux temporiser.

Un entraîneur qui souhaite apprendre à ses joueurs à tacler peut choisir une approche théorique.

Toutefois, il est essentiel de créer des situations de 1 contre 1 pour que les joueurs entraînent ce geste technique (malgré le risque plus élevé de blessures qui en découle).

Il existe trois types de tacles : le tacle frontal, le tacle latéral et le tacle glissé.

Tacle frontal

Lors d'un tacle frontal, le défenseur et l'attaquant se font face.

Il est important de se placer plutôt de côté (avec une jambe légèrement devant l'autre) qu'entièrement de face.

Le joueur doit être en équilibre, les jambes légèrement fléchies, et prêt à intervenir.

Le centre de gravité doit être aussi bas que possible de manière à accroître la stabilité et la force.

Il faut attaquer la balle avec une vitesse d'exécution et une tension musculaire dans la jambe afin de ne pas céder.

1^{re} méthode (approche traditionnelle) : la jambe forte (celle qui tacle) est d'abord en arrière avant d'attaquer le ballon avec l'intérieur du pied ou le cou-de-pied intérieur.

2^e méthode : la jambe forte en avant, prendre l'adversaire par surprise en attaquant le ballon directement avec cette jambe, qui est aussi la plus proche du ballon.

Tacle latéral et tacle glissé

Un défenseur taclera latéralement l'adversaire qui court avec le ballon à la même hauteur et dans la même direction ; il taclera lorsqu'il se trouvera à la hauteur du ballon, en utilisant l'intérieur du cou-de-pied de la jambe la plus éloignée de l'attaquant, en pivotant sur l'autre jambe et en tournant son corps vers l'adversaire.

Le tacle glissé est utilisé lorsque le défenseur ne peut pas tacler de côté ; il s'effectue soit avec l'extérieur du coup-de-pied de la jambe la plus proche, soit avec l'intérieur du coup-de-pied de la jambe la plus éloignée de l'adversaire. Ce geste peut présenter un risque sur le plan tactique étant donné que le défenseur se retrouve ensuite au sol et que, s'il manque son tacle, il ne pourra momentanément plus défendre.

1.4.3.11 Anticipation et interception

Un défenseur peut interrompre une attaque en visant le ballon ; c'est ce qu'on appelle une **interception**.

L'anticipation implique que le défenseur qui marque un adversaire parvient à arriver sur le ballon avant son adversaire.

Pour anticiper, il doit :

- être bien positionné et éviter tout contact physique avec l'adversaire (il maintiendra approximativement une distance d'un bras avec ce dernier) ;
- bien lire la trajectoire du ballon et faire preuve de réactivité (capacité d'anticipation motrice).

Il convient d'user avec mesure de l'anticipation, qui, mal exécutée, met en danger tout le système défensif.

1.4.3.12 Protection du but

Un joueur peut protéger son but en plaçant son corps sur la trajectoire du ballon, le long de la ligne directe entre l'attaquant qui tire et le but. Le défenseur ne doit pas se détourner (c'est-à-dire avoir peur d'être touché par le ballon) au moment où l'attaquant arme son tir, car ce dernier pourrait en profiter pour le dribbler et s'ouvrir le chemin du but. Une fois que l'adversaire a tiré, le défenseur doit courir pour assurer la couverture si le gardien ne réussit pas à bloquer le ballon. Si le défenseur se jette à terre pour défendre le but, il doit être certain de toucher le ballon ; sinon, il est préférable qu'il reste le plus longtemps possible debout.

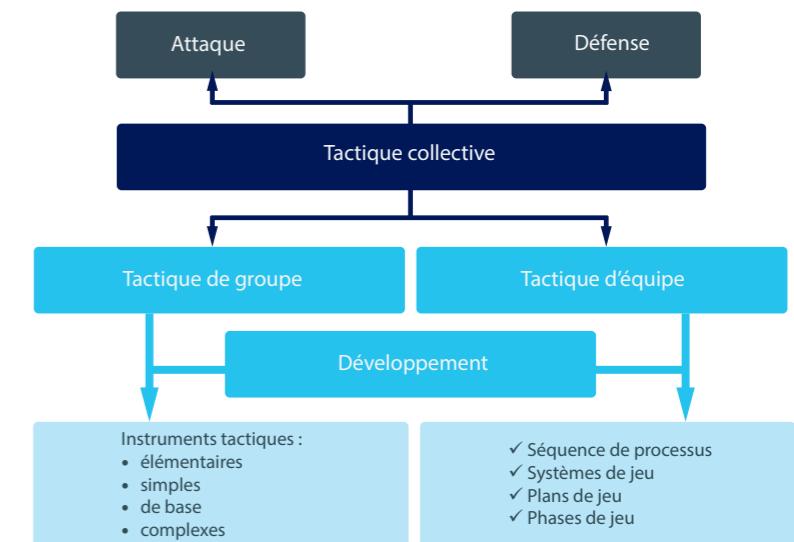
1.5.1 Introduction à la tactique collective

La dimension collective du jeu est le principal atout tactique des sports d'équipe. Dès lors que les joueurs commencent à combiner entre eux, ils dépassent la dimension de la tactique individuelle (sans pour autant l'abandonner) et entrent dans le monde de la **tactique collective**. Nous allons aborder les différentes actions qui doivent être gérées et coordonnées dans le cadre du jeu collectif, à la fois par les équipes en tant que telles et par des groupes de joueurs au sein de l'équipe :

1. instruments technico-tactiques de groupe,
2. processus tactiques (instruments tactiques complexes),
3. phases de jeu,
4. plans de jeu,
5. systèmes de jeu.

Ces actions peuvent impliquer un groupe de deux ou trois joueurs (tactique de groupe) ou l'ensemble de l'équipe (tactique d'équipe).

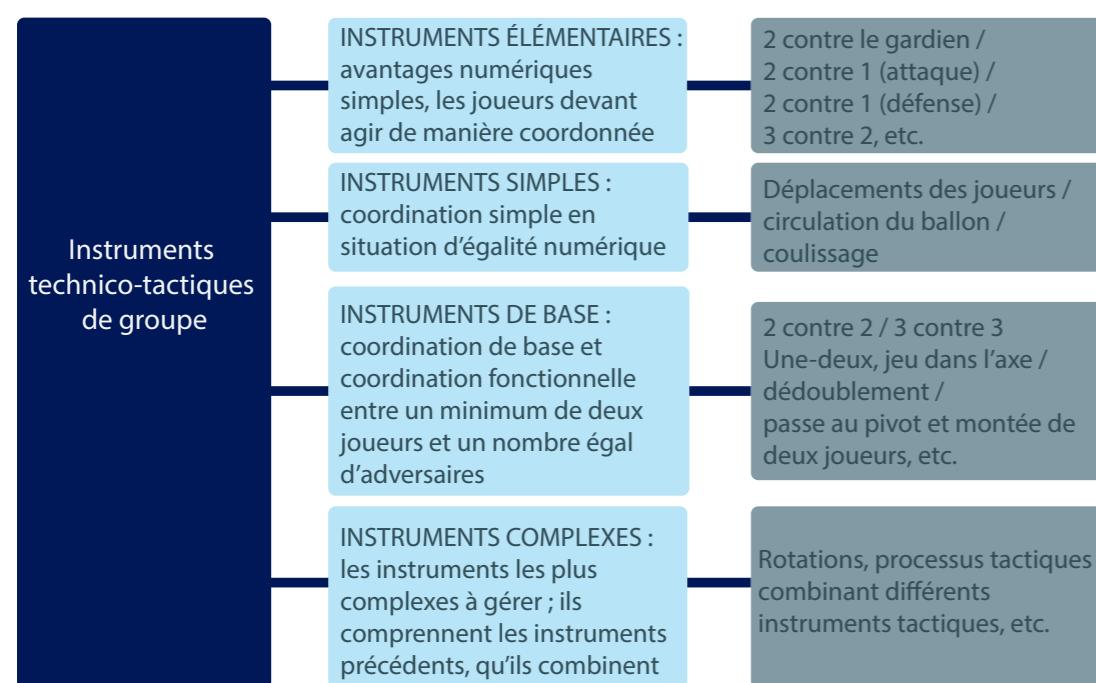
Esquisse de la tactique collective



Basée sur la *Mapa conceptual de la preparación táctica colectiva* [plan conceptuel de la préparation tactique collective] de J. L. Antón (1998).

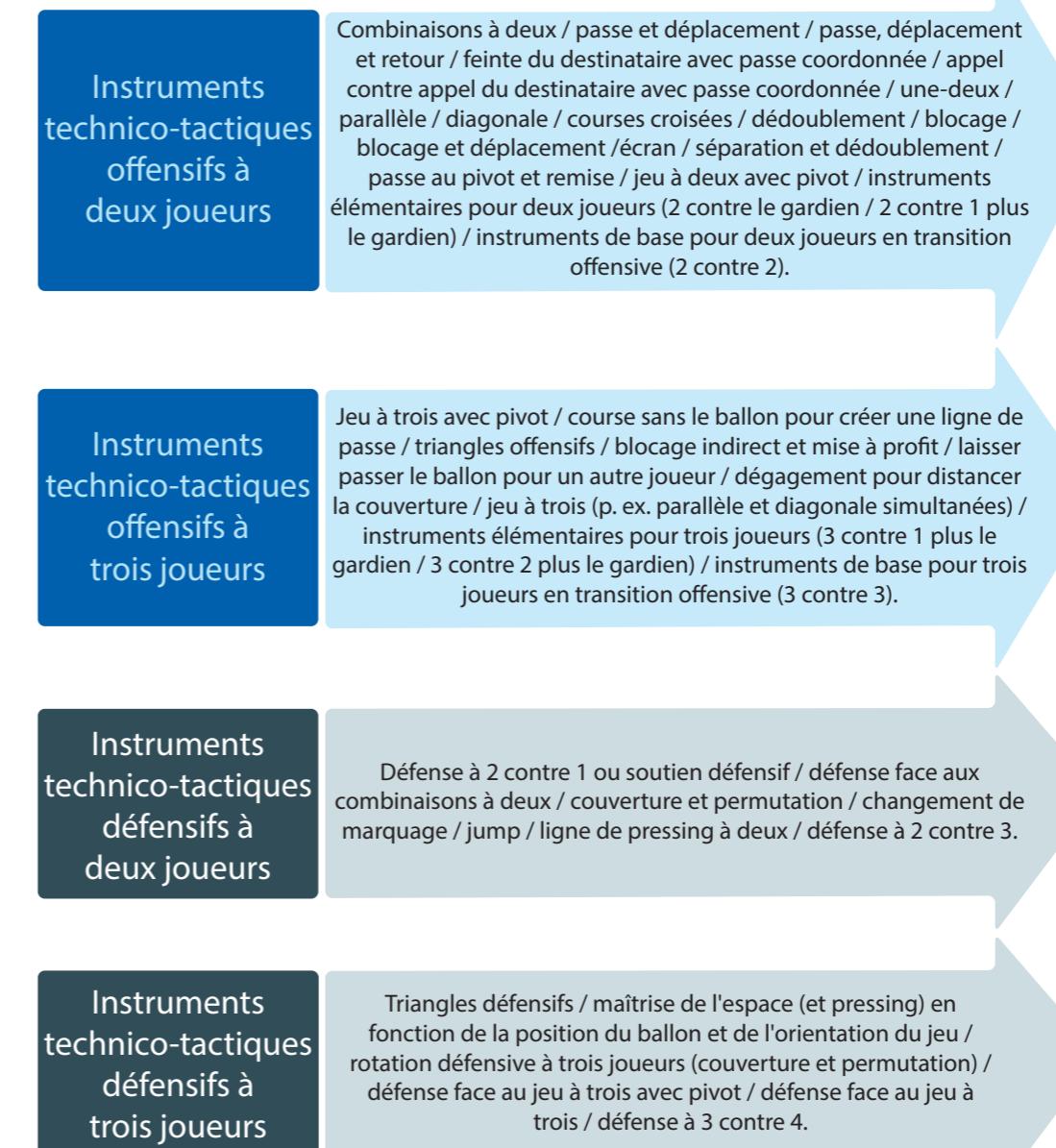
1.5.2 Tactique de groupe

La tactique de groupe est utilisée par des groupes d'au moins deux joueurs qui visent un objectif commun en s'appuyant sur leur tactique et leurs compétences individuelles (cet objectif étant défini conformément aux principes généraux de l'action de jeu). La tactique de groupe se situe en quelque sorte à mi-chemin entre la tactique individuelle et la tactique collective, et se base sur la première pour améliorer et faciliter la seconde. Nous désignerons sous le nom d'instruments technico-tactiques de groupe les instruments de collaboration entre plusieurs joueurs aussi bien en phase offensive qu'en phase défensive. Les instruments technico-tactiques de groupe sont catégorisés comme suit :

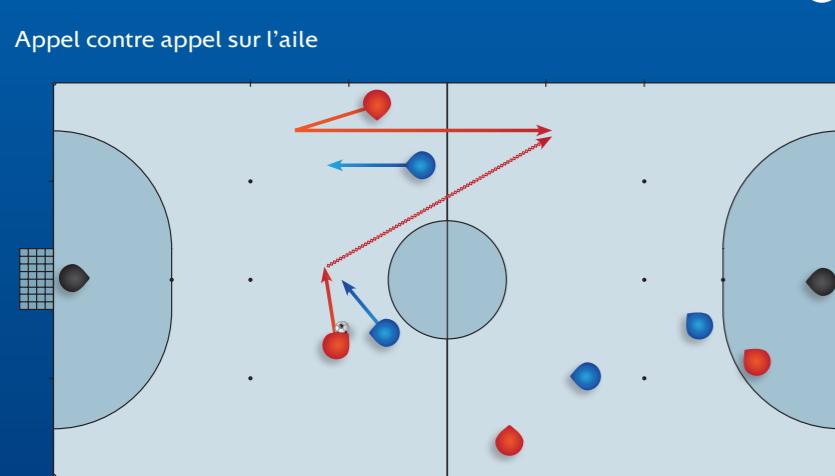
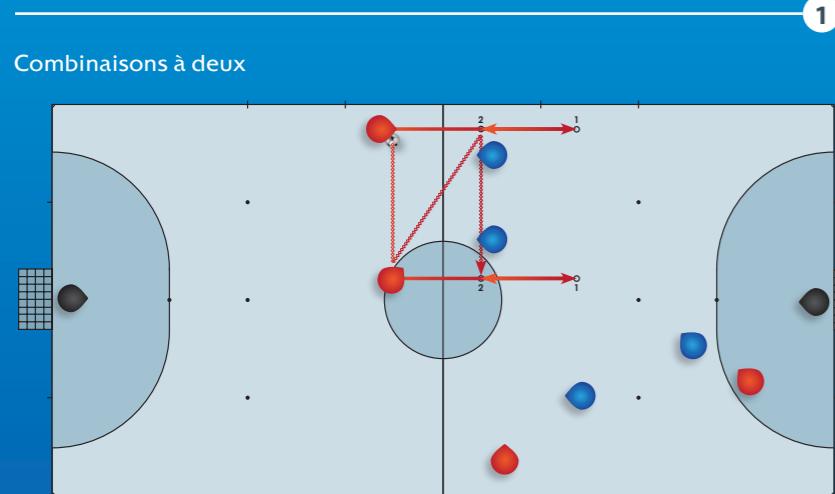


Instruments catégorisés selon J. L. Antón (1998).

Énumérons à présent tous les instruments technico-tactiques de groupe en distinguant, dans un premier temps, les concepts offensifs et les concepts défensifs. Les caractéristiques les plus importantes de chaque type de jeu seront discutées plus en détail ultérieurement :



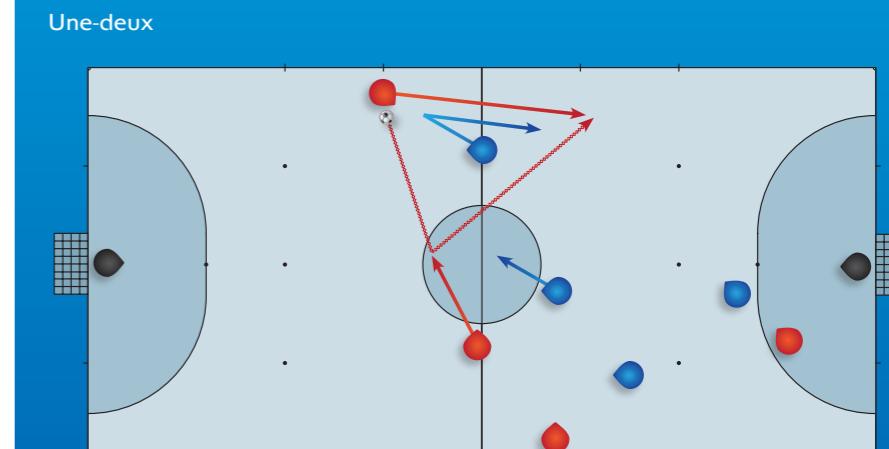
Instruments technico-tactiques offensifs pour deux joueurs



1.5.2.1 Instruments technico-tactiques offensifs de groupe

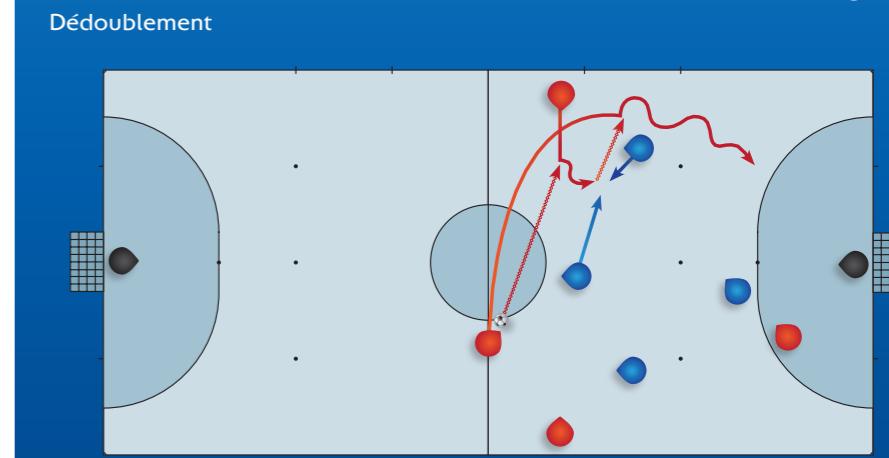
Une-deux

Un joueur fait une passe à un coéquipier en appui puis s'engouffre dans l'espace derrière le défenseur adverse (appel en profondeur) pour reprendre le ballon remis directement par son coéquipier. Le une-deux est normalement utilisé dans des situations de 2 contre 2 afin d'obtenir une situation de 2 contre 1 en fixant le défenseur.



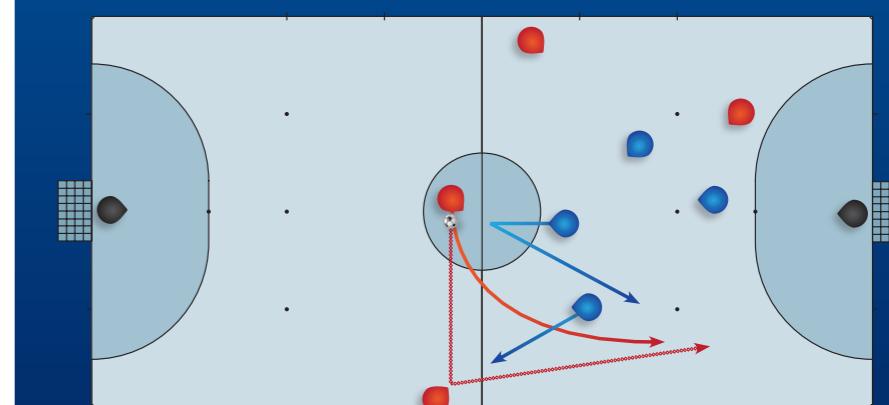
Dédoublement

Il s'agit de courses croisées, un attaquant venant dédoubler le porteur du ballon dans le but de recevoir le ballon ou de semer le trouble dans la défense au moment du croisement, au bénéfice du porteur du ballon.

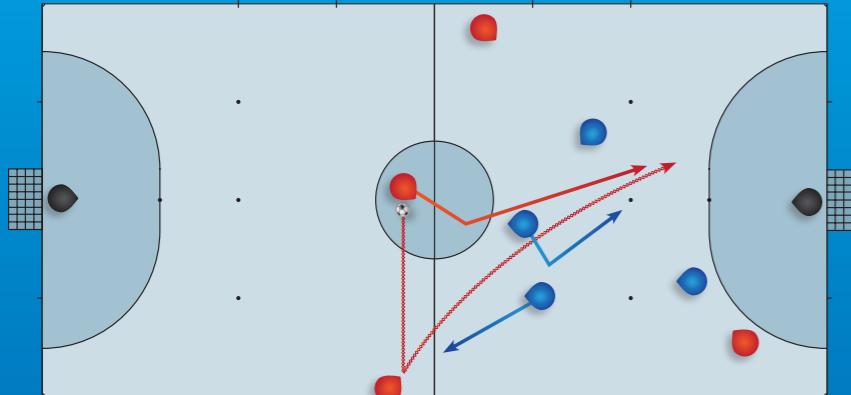


Parallèle

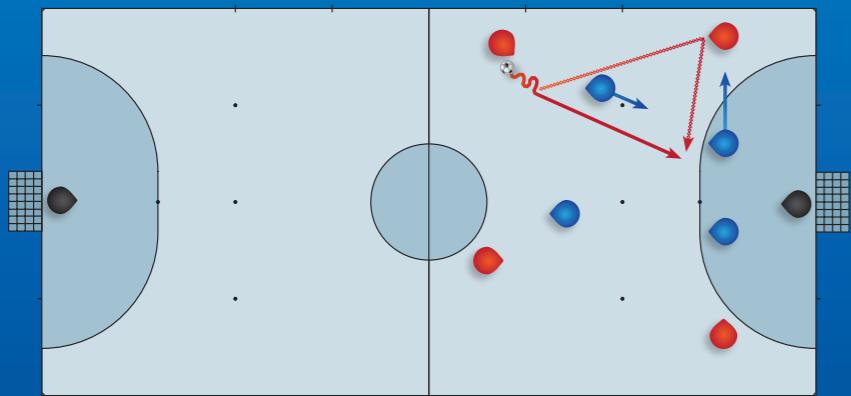
Appel en profondeur d'un attaquant (pas nécessairement après une passe) en vue d'une passe du porteur du ballon dans le dos du défenseur qui marque ce dernier. Le terme de parallèle est utilisé parce que ce mouvement est généralement effectué lorsque le porteur du ballon se trouve sur une aile et que le joueur qui se démarque reçoit le ballon parallèlement à la ligne de touche.



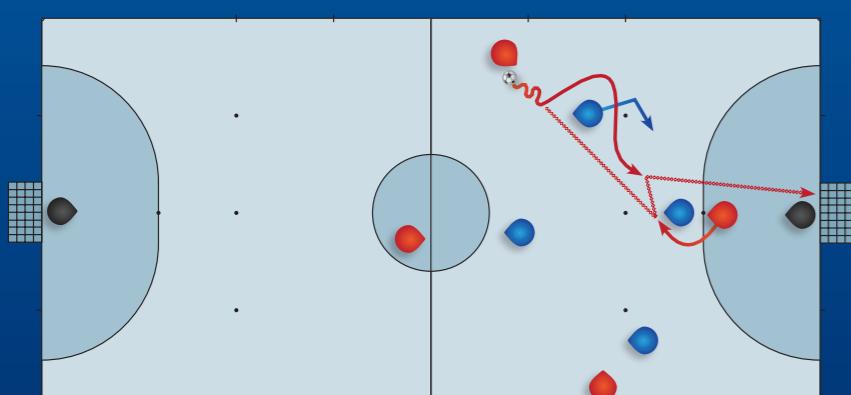
Diagonale



Passe au pivot et remise



Passe, appel en profondeur et avancée du pivot pour la remise



Diagonale

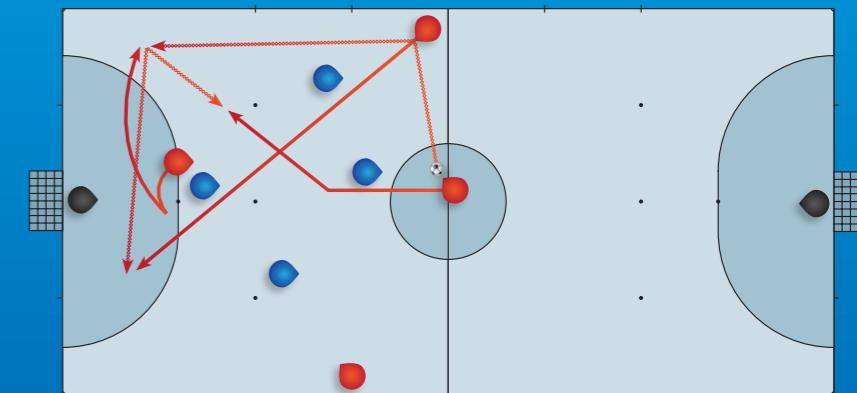
Appel en profondeur d'un attaquant (pas nécessairement après une passe) en vue d'une passe en diagonale dans le dos de la ligne de défense. On parle de diagonale étant donné que le ballon est joué en diagonale par rapport aux axes horizontal et vertical.

Jeu à trois avec pivot

D'une manière générale, il s'agit de toutes les actions de passe au pivot impliquant un double appel en profondeur. Comme dans le cas de la passe au pivot et remise, le jeu à trois avec pivot offre plusieurs options, plus nombreuses du fait du double appel en profondeur.

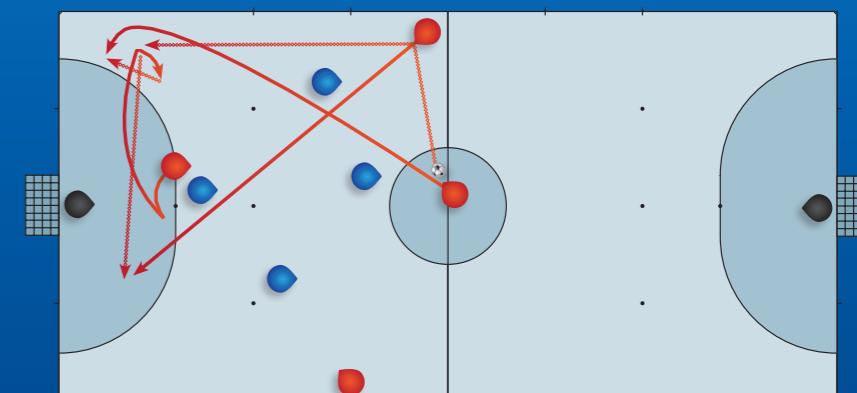
Instruments technico-tactiques offensifs pour trois joueurs

Passe au pivot avec deux joueurs dans la surface (au 2^e poteau ou à l'orée de la surface)



9

Passe au pivot avec deux joueurs dans la surface (au 2^e poteau ou avec dédoublement)



10

Passe au pivot et remise

Situation de jeu impliquant deux joueurs, dont l'un se trouve en profondeur par rapport à l'autre, ce qui contribue à créer des espaces entre les lignes défensives. On parle de paire horizontale lorsque les deux joueurs se trouvent dans une situation de 2 contre 2 face à une même ligne de défense, tandis que dans le cas d'une paire verticale, ils jouent un 2 contre 2 face à des défenseurs situés sur deux lignes de défense différentes.

Jeu à 2 avec pivot

Situation de jeu impliquant une passe en profondeur au pivot et remise.

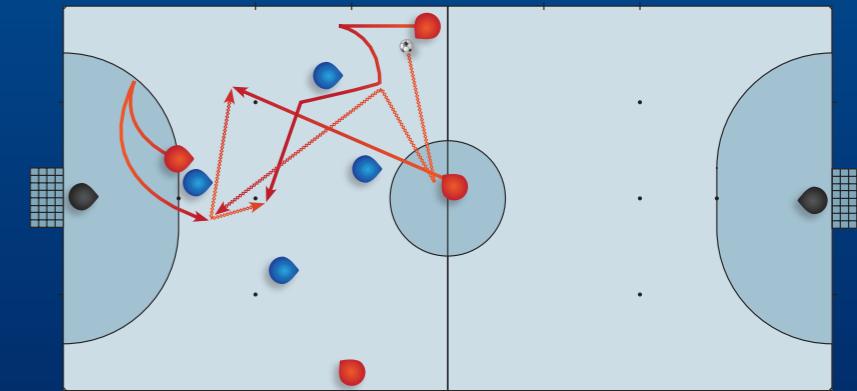
Instruments technico-tactiques élémentaires pour deux joueurs

Situations de supériorité numérique à 2 contre le gardien et à 2 contre 1. Cette situation résulte généralement d'une transition offensive ou d'un franchissement de la ligne de défense, qui crée une situation temporaire de supériorité numérique avant que la ligne défensive se replie et se réorganise.

Instruments technico-tactiques de base pour deux joueurs dans une situation de transition offensive

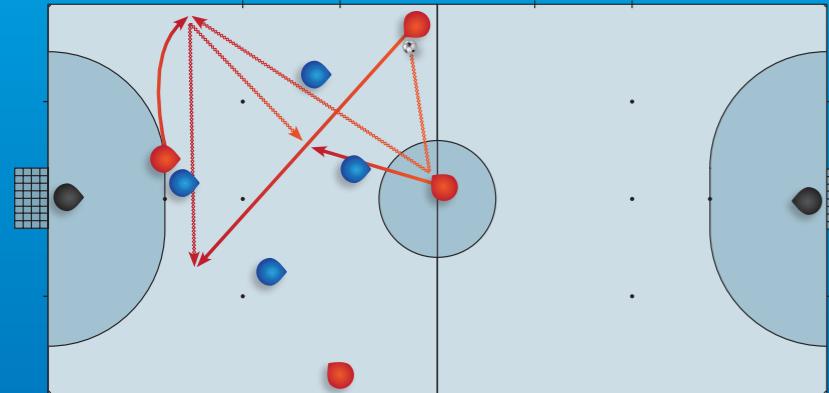
Une situation de 2 contre 2 lors d'une attaque placée face à une défense organisée n'est pas comparable à une situation de transition offensive où l'attaque et la défense comptent le même nombre de joueurs.

Combinazioni à deux en vue d'une passe au pivot et du double appel en profondeur



11

Course sans le ballon depuis l'aile pour créer un faux pivot

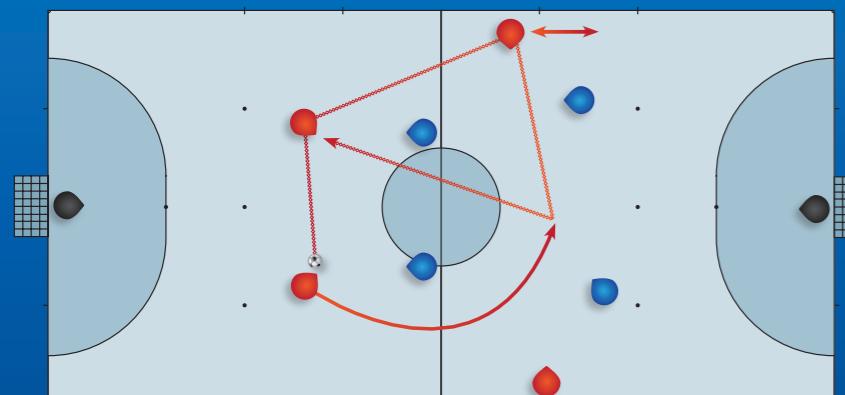


12

Course sans le ballon en vue de libérer des espaces ou de créer une ligne de passe

Les mouvements sans le ballon en vue de libérer des espaces ou de créer une ligne de passe potentielle sont un instrument technico-tactique pour des combinaisons à trois joueurs.

Triangles offensifs (triangulations de passes)

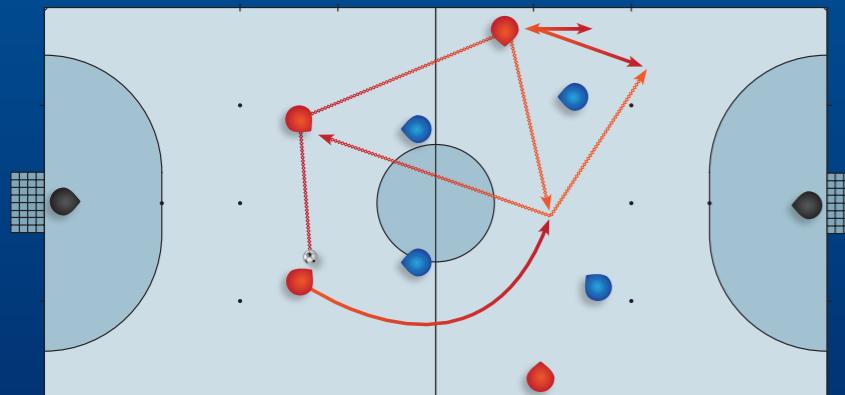


13

Triangles offensifs

D'une manière générale, la disposition en triangle avec le ballon dans un angle est une situation de jeu qui cherche à favoriser, par différentes lignes de passe, le soutien constant au porteur du ballon, le but étant d'empêcher la défense de venir le presser.

Triangles offensifs (une-deux)

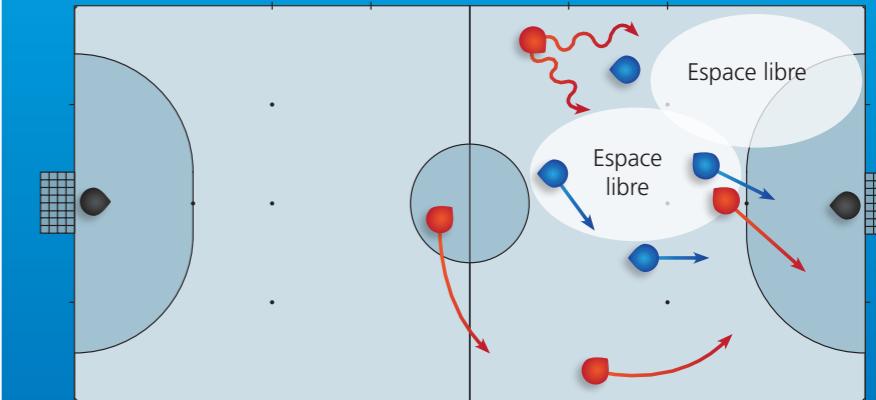


14

Dégagement pour distancer la couverture défensive

Bien que cette action puisse être réalisée par un joueur en situation de 1 contre 1, jusqu'à trois joueurs créent des espaces pour distancer et diviser la couverture défensive, et pour faciliter la réussite du duel tout en effectuant des déplacements permettant de s'en écarter.

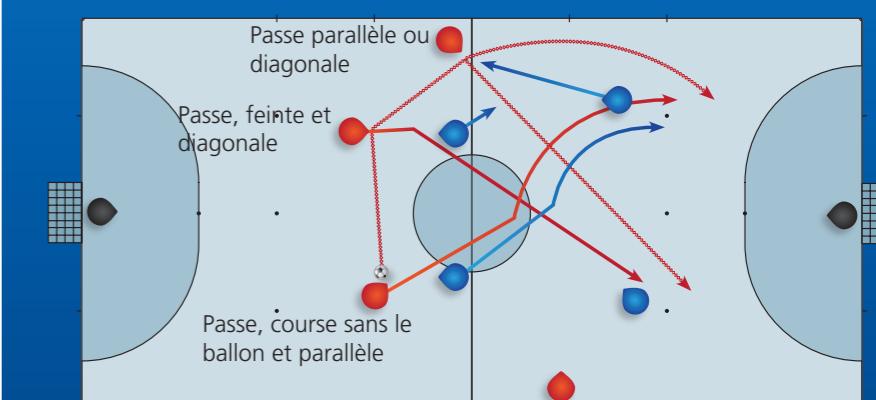
Action de dégagement à trois joueurs



15

Deux options pour faciliter la sortie du duel sans couverture proche

Jeu à trois joueurs : parallèle et diagonale



16

Jeu à trois

Toute séquence de passes impliquant trois joueurs, indépendamment de leurs mouvements ou de leur placement. Par exemple, deux appels en profondeur, l'un en parallèle et l'autre en diagonale, suivis d'une passe à l'un des deux joueurs.

Instruments technico-tactiques élémentaires pour trois joueurs

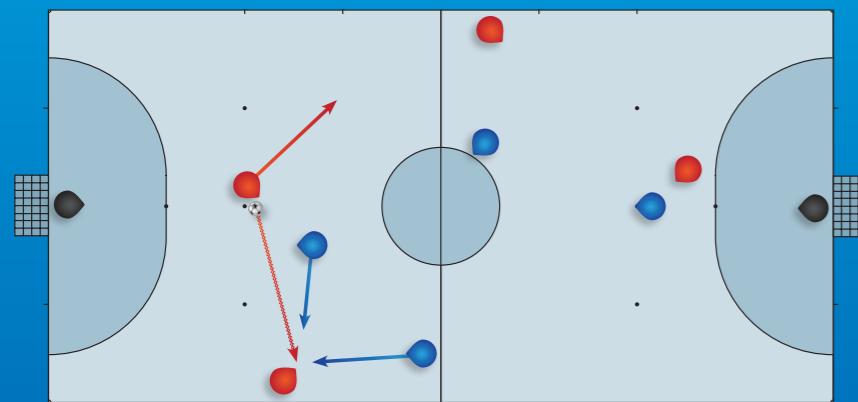
Situation de supériorité numérique à 3 contre le gardien (improbable), à 3 contre 1 ou à 3 contre 2. Comme pour les situations de supériorité numérique à deux joueurs, les attaquants doivent faire preuve de vitesse et de précision pour profiter de leur avantage pour marquer.

Instruments technico-tactiques de base pour trois joueurs dans une situation de transition offensive

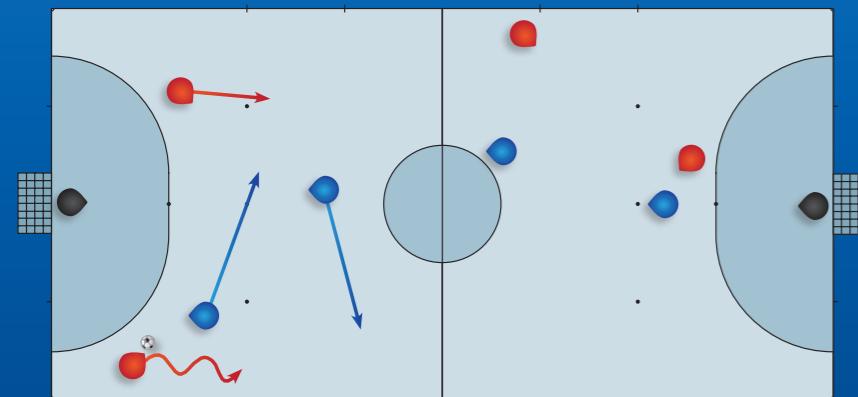
Bien qu'une transition à 3 contre 3 soit plus complexe qu'à 2 contre 2, comme il s'agit aussi d'une situation d'égalité numérique mais avec davantage d'options défensives de groupe pour contrarier la transition offensive, les joueurs peuvent néanmoins chercher à se créer rapidement une occasion de tir pour profiter de la transition offensive.

Instruments technico-tactiques défensifs pour deux joueurs

17 Défense à 2 contre 1



18 Couverture et permutation



1.5.2.2 Instruments technico-tactiques défensifs de groupe

Défense à 2 contre 1 ou soutien défensif

Mouvement défensif effectué par deux défenseurs qui s'allient pour mettre le porteur du ballon sous pression, le contenir et fermer les lignes de passe en pressant pour récupérer le ballon.

Triangles défensifs

Trois défenseurs occupent l'espace de manière rationnelle, deux joueurs se plaçant de manière à former une première ligne face au ballon, le troisième maîtrisant l'espace en deuxième ligne pour assurer la couverture ou faciliter le changement de marquage des joueurs de la première ligne.

Maîtrise de l'espace en fonction de la position du ballon et de l'orientation offensive du jeu

La configuration du triangle défensif peut varier en fonction de la position du ballon ou de l'orientation du jeu par le porteur du ballon. Par conséquent, la lecture coordonnée du jeu par ces trois défenseurs est un concept de groupe fondamental dans le développement des qualités défensives.

Couverture et permutation

Instrument tactique défensif pour deux joueurs. Un défenseur quitte sa position à des fins de couverture, et son coéquipier aidé permute avec lui pour préserver l'équilibre du dispositif défensif

Défense face aux combinaisons à deux

Défense à 2 contre 2 ; défense face à un une-deux ; défense face à un dédoublement ; défense face au jeu à deux avec pivot, etc.

Changement de marquage

Deux défenseurs s'échangent les adversaires qu'ils marquent.

Jump

Type de changement de marquage dans lequel un défenseur se lance à la poursuite du porteur du ballon, tandis que son coéquipier qui le marquait s'occupe de l'attaquant délaissé par le premier défenseur.

Ligne de pressing à deux

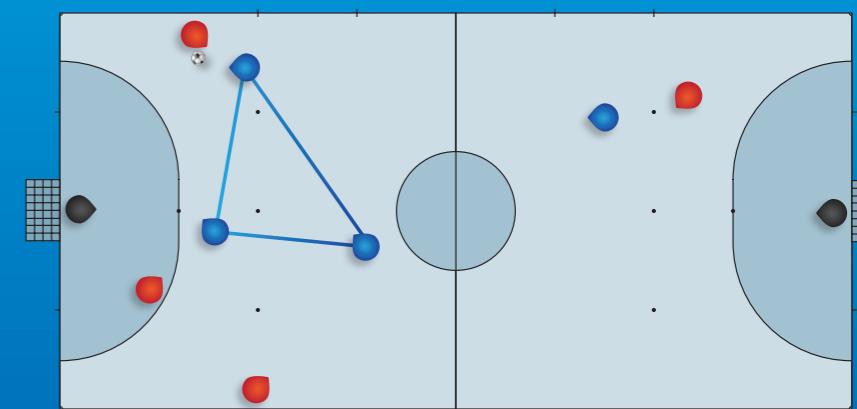
Deux défenseurs pressent le porteur du ballon de manière coordonnée et ferment les lignes de passe pour empêcher une passe à travers la première ligne de défense.

Défense à 2 contre 3

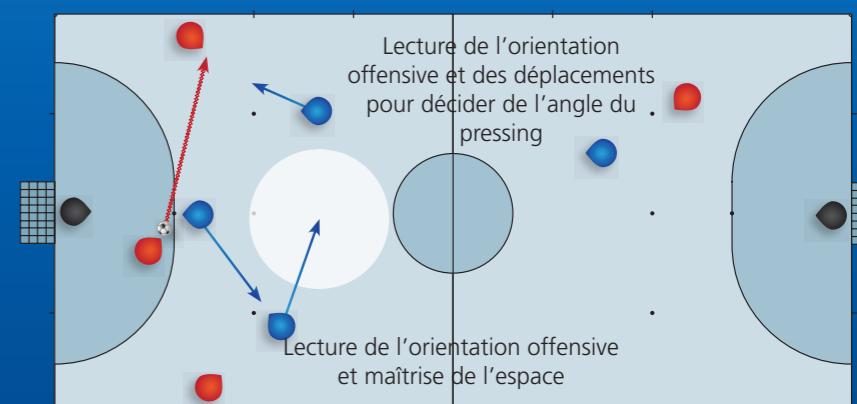
Mouvement défensif exécuté par deux défenseurs en infériorité numérique pendant une phase de transition. Les défenseurs se placent en s'écartant et en se décalant afin de repousser le porteur du ballon vers le côté du terrain où l'équilibre numérique pourra être rétabli.

Instruments technico-tactiques défensifs pour trois joueurs

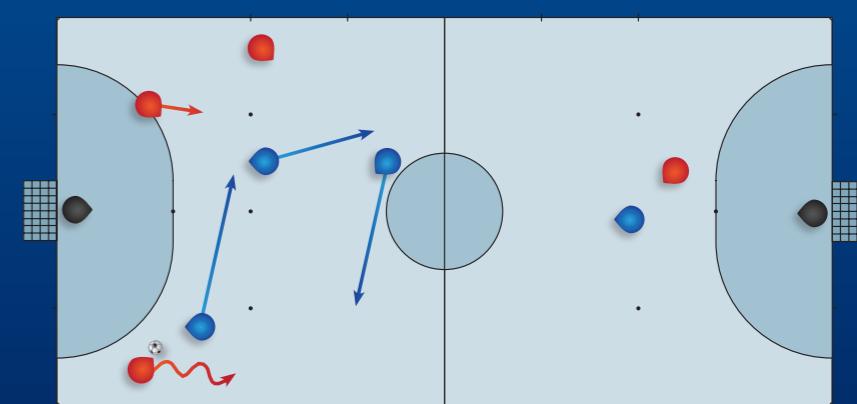
19 Triangles défensifs



20 Rotation défensive à trois joueurs : couverture et permutation



21 Rotation défensive à trois joueurs : couverture et permutation

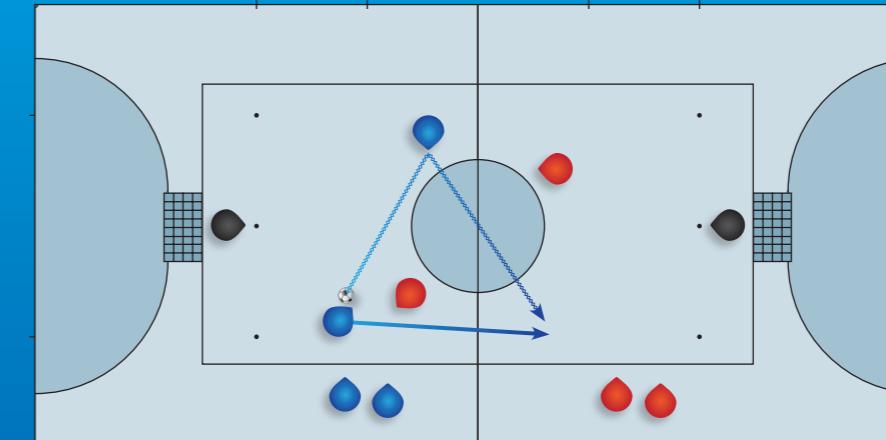




1.5.2.3 Exercices pour entraîner les instruments technico-tactiques de groupe

Exercice à 2 contre 2 dans une surface de 28x15 m

22



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Concepts offensifs et défensifs ; combinaisons à deux ; jeu à deux ; concepts défensifs pour la collaboration entre deux joueurs.

OBJECTIFS

Améliorer la capacité de prise de décision en ce qui concerne les aspects offensifs et défensifs collectifs du jeu, en débutant par une structure intermédiaire à 2 contre 2 ; entraînement des instruments technico-tactiques de groupe de base.

NOMBRE DE JOUEURS

8-10 plus les gardiens.

MATÉRIEL
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

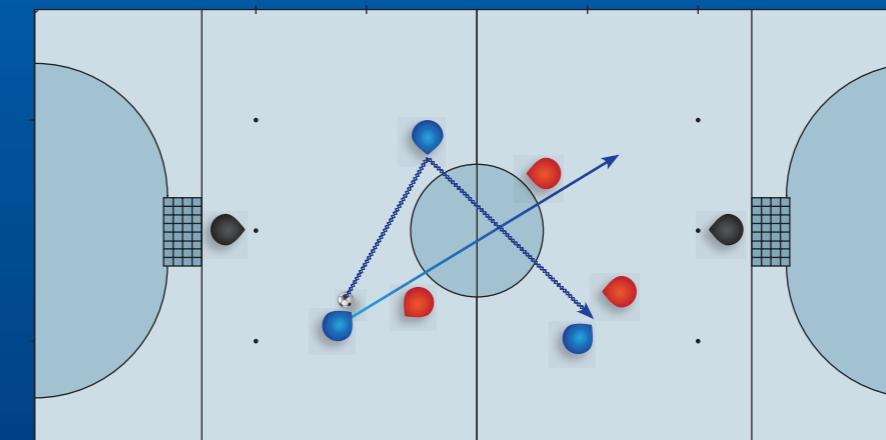
- 2 contre 2 plus les gardiens dans une surface de 28x15 m.
- Si le ballon sort, il est redonné au gardien de l'équipe bénéficiant de la remise en jeu.
- L'exercice aide les joueurs à améliorer la mise en œuvre des instruments technico-tactiques.
- Changement des équipes de 2 joueurs toutes les 2 minutes.

VARIANTES

- Porter la surface de jeu à 28x20 m.
- Permettre un nombre illimité de touches jusqu'au premier but, puis passer à trois touches jusqu'au deuxième but, à deux touches jusqu'au troisième but et, pour finir, à une touche, sauf si l'équipe récupère le ballon (elle jouera alors à deux touches).

Exercice à 3 contre 3 dans une surface de 28x20 m

23



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Concepts offensifs et défensifs ; combinaisons à deux et à trois ; concepts défensifs appliqués au jeu d'équipe et maîtrise de l'espace à 2/3 joueurs.

OBJECTIFS

Améliorer la prise de décision dans un contexte de jeu d'équipe, en débutant par des structures intermédiaires à 2 contre 2 et à 3 contre 3 ; entraînement des instruments technico-tactiques de groupe de base en attaque et en défense.

NOMBRE DE JOUEURS

9 plus les gardiens.

MATÉRIEL
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

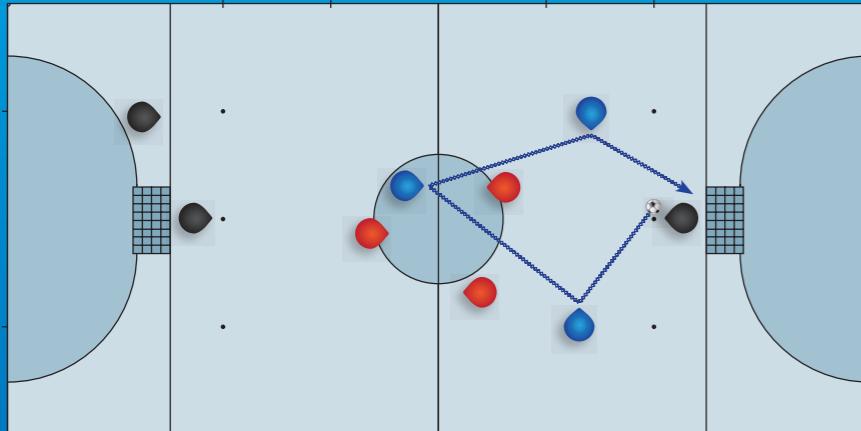
- 3 contre 3 plus les gardiens dans une surface de 28x20 m.
- Si le ballon sort, il est redonné au gardien de l'équipe bénéficiant de la remise en jeu.
- L'exercice aidera les joueurs à améliorer la mise en œuvre des instruments technico-tactiques.
- Une équipe de 3 joueurs échange toutes les 2 minutes avec l'équipe qui attend à l'extérieur.

VARIANTES

- Permettre un nombre illimité de touches jusqu'au premier but, puis passer à trois touches jusqu'au deuxième but, à deux touches jusqu'au troisième but et, pour finir, à une touche sauf si l'équipe récupère le ballon (elle jouera alors à deux touches).
- Les joueurs n'ont pas le droit de rendre le ballon au coéquipier qui leur a fait la passe (sauf pour la finition).

Exercice à 3 contre 3 dans une surface de 28x20 m ; sortie de pression et finition conditionnée dans n'importe quel but

24



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe. Contre-attaques et tirs instantanés.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

Concepts offensifs et défensifs individuels ; instruments technico-tactiques de groupe élémentaires (2 contre 1, 3 contre 2) et de base (2 contre 2, 3 contre 3) ; vision périphérique ; vitesse et précision dans l'exécution des gestes techniques.



OBJECTIFS

Appliquer et exploiter les instruments technico-tactiques de groupe de base pour la progression de l'équipe ; exploiter les instruments technico-tactiques de groupe élémentaires pour la finition rapide en situation de supériorité numérique (2 contre 1 ou 3 contre 2) ; utiliser la modification des espaces de jeu et du champ visuel pour trouver des solutions et se créer des occasions de finition rapide.

NOMBRE DE JOUEURS

9 plus les gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

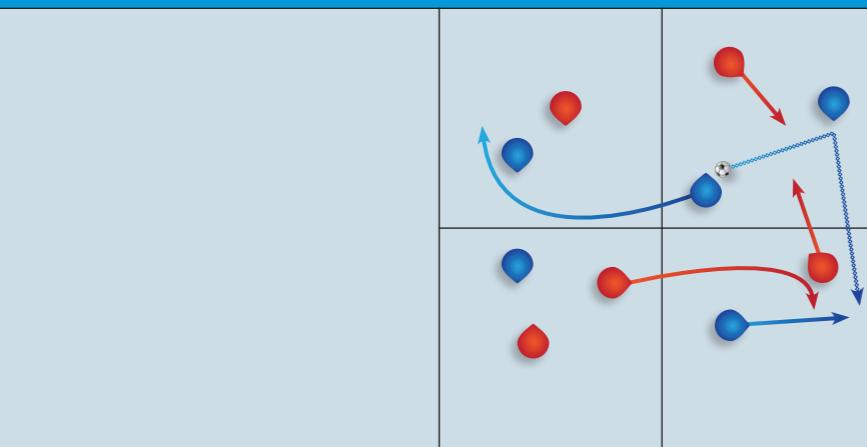
- 3 contre 3 dans une surface de 28x20 m.
- Si le ballon sort, le gardien effectue la relance et les attaquants doivent franchir la ligne médiane dans la direction correspondante.
- Une fois cette ligne franchie, l'équipe en possession du ballon peut aussi choisir de revenir pour marquer du côté d'où elle vient si elle voit qu'elle a une opportunité de supériorité numérique.
- Des limites de temps sont fixées pour chaque attaque : une fois qu'elle a franchi la ligne médiane, l'équipe attaquante dispose de 4 à 6 secondes pour réaliser la finition.
- Une équipe de 3 joueurs échange toutes les 3 minutes avec l'équipe qui attend à l'extérieur.

VARIANTES

- Limiter le nombre de passes (une au maximum) avant la finition une fois que la ligne médiane a été franchie.
- Les équipes entraîneront également les instruments technico-tactiques de groupe de base (à 2 contre 2 et à 3 contre 3) pour apprendre à déjouer la pression de l'adversaire, ainsi que les instruments technico-tactiques de groupe élémentaires (1 contre le gardien, 2 contre 1, 3 contre 2) pour apprendre à exploiter les situations de supériorité numérique dans la zone de finition.

Exercice de possession à 5 contre 5 dans une surface de 20x20 m divisée en carrés de 10x10 m, avec un joueur de chaque équipe dans chaque carré

26



MATÉRIEL

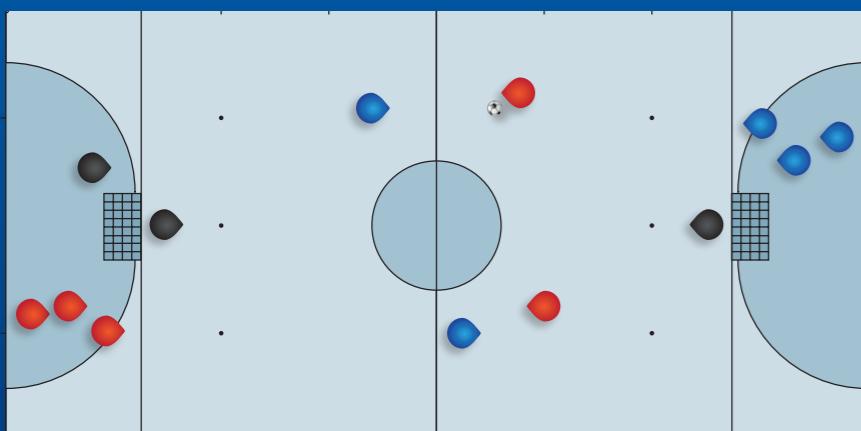
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Un demi-terrain est divisé en quatre carrés de 10x10 m.
- Un exercice de possession est disputé, les attaquants et les défenseurs devant toujours avoir au moins un joueur dans chaque carré.
- Tant que cette règle est respectée, les joueurs peuvent se déplacer librement d'un carré à l'autre. Pour conserver le ballon, les équipes doivent le faire circuler à travers le demi-terrain en créant des situations de 2 contre 2, de 2 contre 1 et de 1 contre 2.
- Une fois que les joueurs maîtrisent cet exercice, on mettra deux buts en place, les deux équipes ayant le droit de tirer indifféremment dans un but ou l'autre une fois qu'ils ont effectué un nombre spécifique de passes ou qu'ils ont « vaincu » leurs adversaires dans chacun des quatre carrés.

Exercice à 2 contre 2, à 3 contre 3 et à 4 contre 4, avec remplacement du joueur qui perd le ballon

25



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe en contre-attaque.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Concepts technico-tactiques ; vision périphérique en situation d'égalité et de supériorité numérique ; instruments technico-tactiques de groupe.

OBJECTIFS

Encourager les joueurs à effectuer rapidement la transition après la récupération du ballon pour exploiter aussi vite que possible un avantage numérique ; travailler les instruments technico-tactiques de groupe élémentaires, de base et complexes.

NOMBRE DE JOUEURS

9-12 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Le jeu débute à 2 contre 2 dans une surface de 28x20 m, trois remplaçants par équipe étant placés derrière la ligne de but adverse. Lorsqu'un joueur perd le ballon, il doit céder sa place à un remplaçant et ne peut pas participer à la transition défensive consécutive à la perte du ballon. L'exercice prend donc la forme d'un 2 contre 1 plus un défenseur qui se replie (le remplaçant qui entre sur le terrain). On dispute deux parties de trois minutes.
- Ensuite, on joue deux nouvelles parties de trois minutes avec les mêmes règles, mais à 3 contre 3, avec deux remplaçants par équipe derrière la ligne de but adverse. On se retrouve ainsi dans une situation de 3 contre 2 avec un défenseur qui se replie.
- On termine par deux parties de trois minutes à 4 contre 4 avec un remplaçant par équipe derrière la ligne de but adverse, selon les mêmes règles que précédemment.

MODULE D'APPRENTISSAGE

Tactique collective et tactique individuelle.

PHASE

Développement sportif.

CONTENU

Occupation et création d'espaces ; occupation rationnelle de l'espace ; vision périphérique ; capacités perceptivo-décisionnelles.

OBJECTIFS

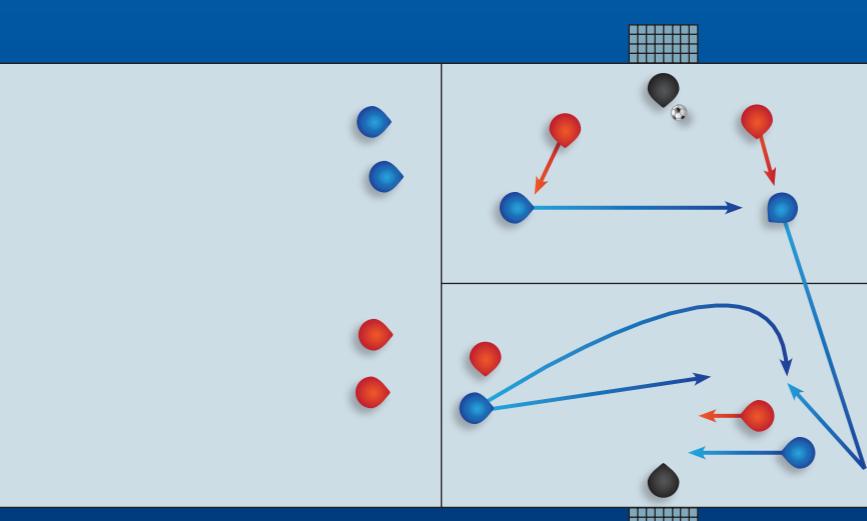
Développer et améliorer la capacité d'évaluation et la prise de décision dans le jeu avec et sans le ballon ; comprendre comment occuper l'espace afin de se créer des espaces et des lignes de passe grâce à des instruments technico-tactiques de groupe élémentaires et de base en vue de conserver le ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

10.

Exercice à 4 contre 4 dans une surface de 20x20 m, avec répartition en 2 contre 2 dans deux zones de 10x20 m

27



NOMBRE DE JOUEURS

8-12 plus les gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Situations de 2 contre 2 dans chaque quart de terrain. Ni les défenseurs ni les attaquants ne peuvent quitter leur zone de jeu. Les deux équipes peuvent marquer dans chaque but.
- Limitation du temps pendant lequel le ballon peut se trouver dans une zone. Par exemple, toutes les 8 à 10 secondes, le ballon doit changer de zone.
- Les feintes peuvent être exercées tant dans les combinaisons à deux que dans la réception du ballon dans depuis une autre zone, l'attaquant devant alors réaliser une feinte dans le dos du défenseur.
- Pour varier l'exercice, on peut autoriser le joueur qui fait la passe à se déplacer dans la zone dans laquelle son équipe a désormais la possession du ballon, ce qui crée une situation de supériorité numérique à 3 contre 2. Ce joueur ne pourra retourner dans sa zone que si un but est marqué. Dans le cas contraire, son équipe se retrouvera en infériorité numérique (1 contre 2) dans la zone d'où il viendra.
- Plutôt que d'autoriser le joueur qui passe le ballon à changer de zone, il est également possible de permettre au joueur qui n'a pas fait la passe de changer de zone (course sans le ballon).

MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition de compétences techniques.

CONTENU

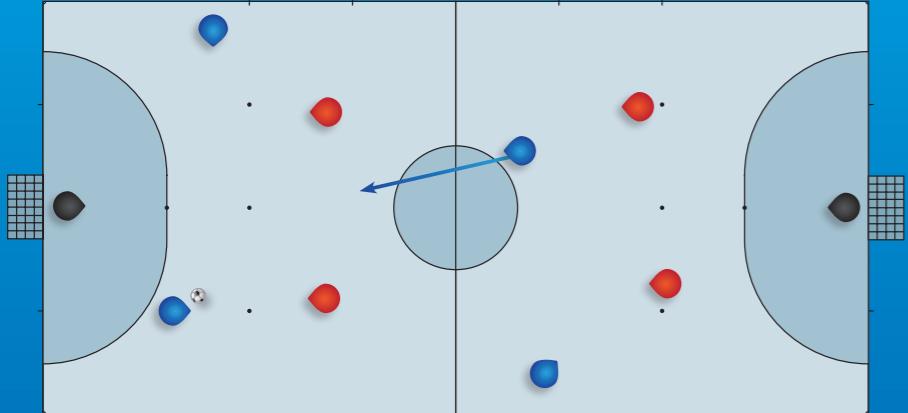
2 contre 2 ; feintes ; réalisation rapide et précise de gestes techniques de finition (contrôle, passe et tir) ; défense face aux combinaisons à deux.

OBJECTIFS

Améliorer l'utilisation des feintes à la réception du ballon lors des combinaisons à deux, soit face au défenseur, soit dans son dos ; adapter les gestes techniques de finition au manque de temps et d'espace à disposition ; améliorer les combinaisons à deux et les passes au pivot et remise ; travailler les instruments technico-tactiques de groupe élémentaires (3 contre 2 et 2 contre 1) en introduisant les variantes prévues.

Exercice à 2 contre 2 dans chaque moitié du terrain, avec soutien à 3 contre 2 pour la sortie de pression ou pour la finition

28



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Instruments technico-tactiques de groupe ; concepts tactiques offensifs ; introduction aux situations de supériorité et d'inferiorité numérique ; instruments technico-tactiques élémentaires à 3 contre 2.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments technico-tactiques de groupe pour la conservation du ballon, la progression de l'équipe et la finition ; entraîner les concepts technico-tactiques en situation de supériorité numérique (3 contre 2 et 2 contre 1).

NOMBRE DE JOUEURS

8 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

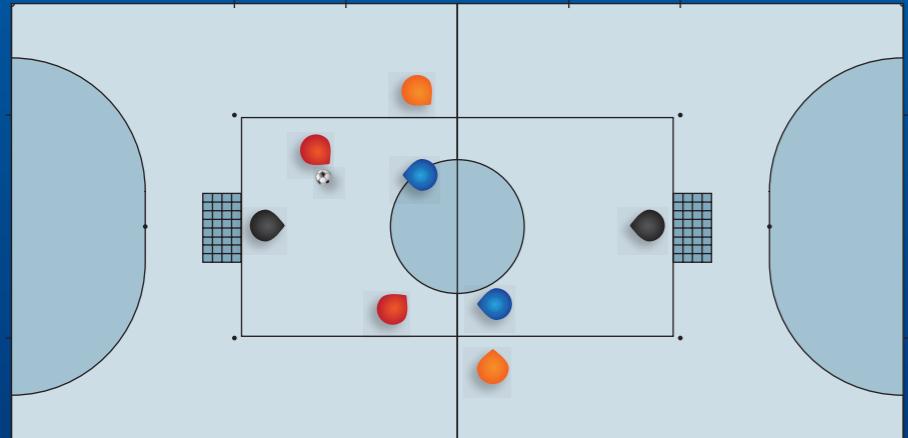
- Exercice dans des conditions de jeu réelles, à 4 contre 4 plus les gardiens, avec répartition à 2 contre 2 dans chaque moitié du terrain. Au début, les joueurs n'ont pas le droit de franchir la ligne médiane.
- Ensuite, l'un des joueurs de l'équipe en possession du ballon peut passer de l'autre côté pour créer une situation de supériorité numérique à 3 contre 2 soit pour la sortie de pression (en passant de la zone offensive à la zone défensive), soit pour la finition (en passant de la zone défensive à la zone offensive).

VARIANTES

- Les joueurs ne peuvent changer de côté que pour une durée limitée (p. ex. cinq secondes).
- Le joueur qui change de côté pour créer le surnombre ne peut jouer qu'à un nombre limité de touches (p. ex. une ou deux touches).

Exercice à 2 contre 2 plus des jokers dans une surface de 18x9 m (règles spéciales pour les jokers)

29



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques.

CONTENU

Instruments technico-tactiques de groupe ; concepts tactiques offensifs.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments technico-tactiques de groupe en vue de la conservation du ballon, de la progression de l'équipe et de la finition.

NOMBRE DE JOUEURS

6 plus les gardiens.

VARIANTES

Un des jokers peut se placer sur la ligne de but, à savoir, un des jokers se place sur la ligne de touche et l'autre sur la ligne de but, avec possibilité d'échanger leurs places.

1.5.3 Tactique d'équipe

La tactique d'équipe est constituée des actions tactiques complexes qui impliquent tous les joueurs d'une équipe. Les joueurs appliquent les ressources et les instruments technico-tactiques individuels et collectifs en se fondant sur une approche coordonnée et planifiée à l'avance en vue d'atteindre les objectifs offensifs et défensifs qui leur ont été assignés.

1.5.3.1 Tactique d'équipe offensive

Instruments tactiques collectifs

offensifs : certains instruments tactiques ont déjà été abordés dans le chapitre consacré aux instruments technico-tactiques de groupe. Ces instruments font partie de la tactique d'équipe étant donné qu'ils constituent des éléments de la stratégie globale et qu'ils supposent des bases tactiques préétablies par l'entraîneur.

• **Circulation du ballon** : se transmettre le ballon d'une manière rapide et précise d'un endroit à l'autre du terrain au moyen de passes continues pour désarmer la défense adverse. Ce concept peut également servir à conserver le ballon, à entraver le système de couverture défensive, à compenser un coulissage défensif, etc.

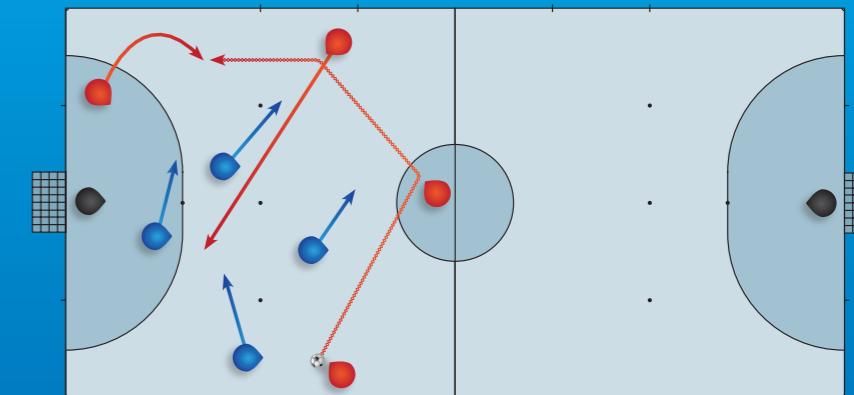
• **Occupation de l'espace** : répartition rationnelle des joueurs sur l'espace de jeu conformément aux positions définies par la stratégie adoptée sur la base du système de jeu choisi. À cet égard, les concepts de **profondeur** et de **largeur** sont fondamentaux.

• **Création/occupation/utilisation des espaces** : concept collectif mis en œuvre de manière individuelle. Le joueur se déplace sans le ballon pour attirer un défenseur dans une zone précise du terrain afin de créer des espaces dans lesquels un coéquipier puisse s'engouffrer pour recevoir une passe. Les joueurs doivent effectuer des **mouvements sans le ballon** pour toujours gagner les espaces libres du terrain.

• **Rotation offensive** : changement de position de trois ou quatre joueurs, qui libèrent et occupent des espaces dans un sens de rotation déterminé.

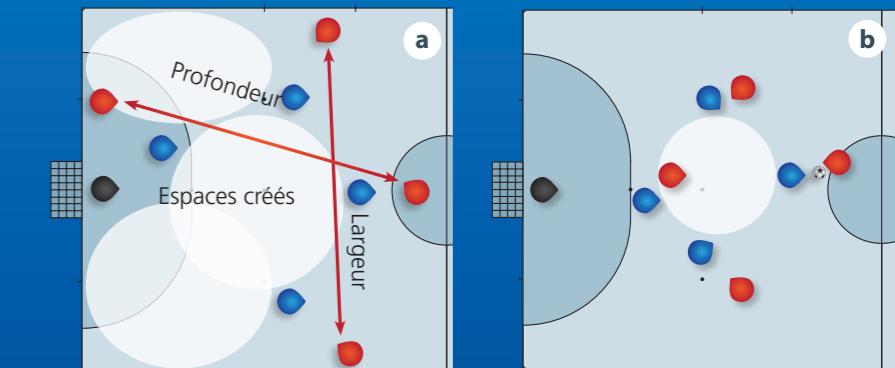
Circulation du ballon

30



Profondeur et largeur

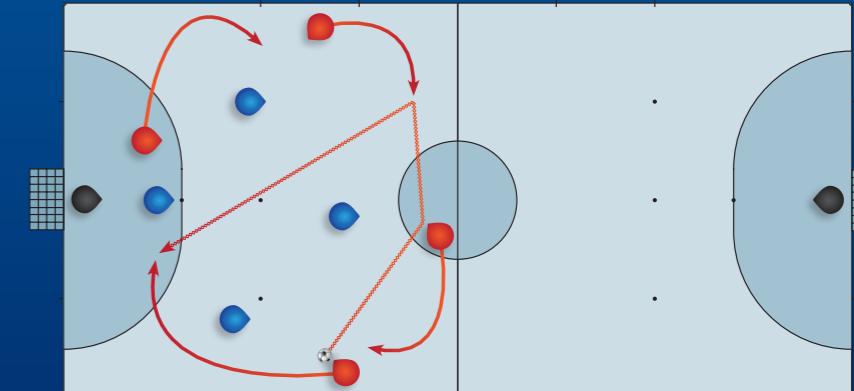
31



Sans profondeur ni largeur, il y a très peu d'espaces entre les lignes défensives

Rotation offensive

32



- Alternance entre démarquage et soutien au porteur du ballon :** le soutien n'est pas seulement un concept individuel de base, mais aussi, en tant que composante de la stratégie, un instrument collectif, en particulier en ce qui concerne l'alternance entre l'appel en profondeur et l'appel en soutien.
- Maîtrise du tempo :** parfois il est nécessaire de modifier le style de jeu, la vitesse ou le tempo, ou de baser son jeu sur un nouvel objectif.
- Dégagement et utilisation de l'espace créé :** le concept de dégagement et d'utilisation de l'espace créé peut impliquer deux, trois ou quatre joueurs, dont celui qui bénéficiera de l'espace ainsi créé pour se retrouver dans une situation de 1 contre 1.
- Combinaison d'actions et mouvements répétés à l'entraînement :** mouvements et ressources techniques avec et sans le ballon qui ont été étudiés et répétés à l'entraînement en tant que combinaison.



Systèmes de jeu offensifs : bien que les systèmes de jeu offensifs soient mentionnés et discutés dans ce chapitre, les systèmes de jeu impliquent la disposition, la distribution et le placement des joueurs en attaque (organisation de base) et, en tant que tels, ne sont pas un élément de la tactique d'équipe. Ces systèmes seront abordés en détail au chapitre 1.6. Toutefois, les processus tactiques utilisés pour développer la stratégie définie par le système en question sont une composante de la tactique d'équipe. Ils incluent notamment les suivants :

- Rotations :** instrument tactique collectif qui implique des déplacements circulaires dans la construction d'une attaque par des joueurs qui changent de position et de rôle en vue de perturber la défense et de se créer des occasions de tir, tout en maintenant le positionnement de l'équipe équilibré.

- Déplacements en vue de se créer une occasion de tir :** les systèmes de jeux incluent des mouvements développés spécifiquement dans le but de se créer des occasions de tir, qui sont favorisées par le système concerné.

Phases du jeu offensif : toute tactique d'équipe doit inclure l'utilisation de concepts individuels de base et d'instruments tactiques de groupe lors de chaque phase d'une action offensive (ouverture du jeu, contre-attaque, attaque rapide et attaque placée).

Processus tactiques à quatre joueurs : combinaison continue de divers instruments technico-tactiques impliquant toute l'équipe. Ce processus se fonde sur les tactiques individuelle et de groupe. Pour que le jeu collectif soit uniforme, tous les joueurs doivent suivre la stratégie collective.

Plan de jeu offensif : style de jeu offensif adopté pour développer les déplacements et les actions de jeu, et sur lequel les joueurs se basent pour décider des concepts et des instruments tactiques individuels et de groupe à appliquer.

1. Jeu fondé sur l'application de schémas répétés à l'entraînement : mouvements entraînés préalablement de sorte que les actions technico-tactiques utilisées dans le jeu deviennent des automatismes. Par conséquent, il n'y a pratiquement plus de prise de décision de la part des joueurs. L'entraînement est basé sur la répétition d'actions données et sur l'automatisation des gestes techniques.

2. Jeu fondé sur la prise de décision : le choix des concepts technico-tactiques à exécuter est fait par le joueur et forme la base des actions de jeu. L'objectif est l'efficacité : permettre aux joueurs de choisir la meilleure option. Les composantes cognitives (tactique) et motrices (technique) se recouvrent. Le joueur doit réfléchir et analyser le jeu en permanence, et agir en conséquence. Il est libre de ses choix, mais les concepts technico-tactiques et la capacité de prise de décision sont travaillés et

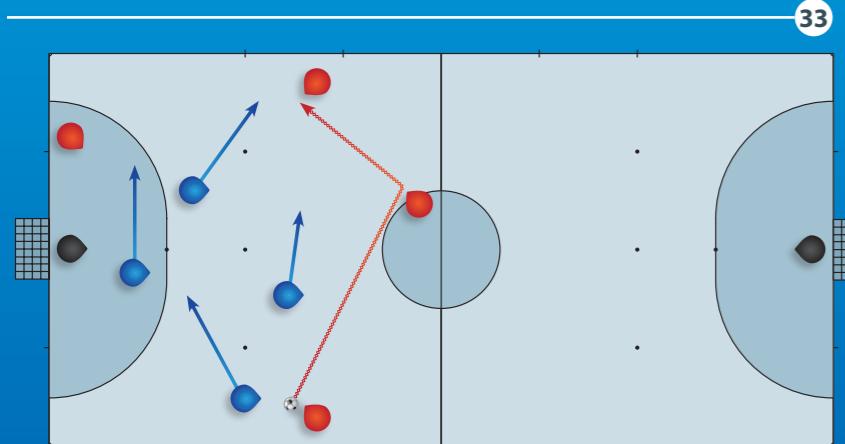


développés à l'entraînement afin d'atteindre les résultats les plus efficaces possible.

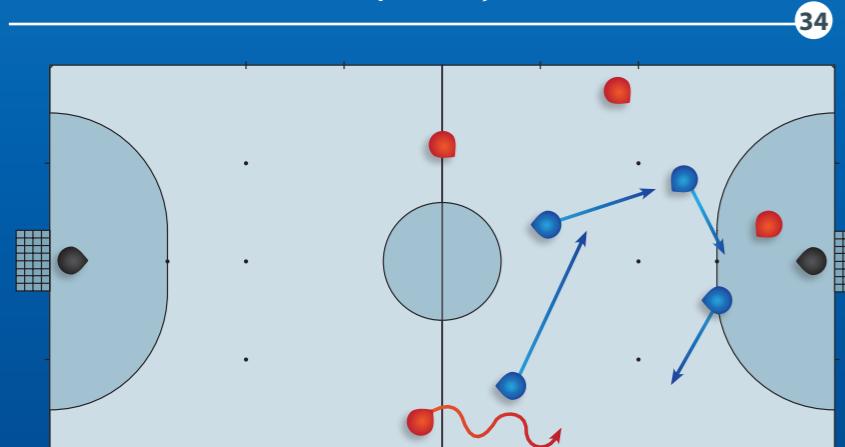
Recommandations méthodologiques pour l'entraînement du jeu fondé sur la prise de décision : décomposer les actions tactiques qui peuvent être transférées dans le jeu dans des conditions réelles ; ne pas donner toutes les informations aux joueurs, leur permettre de les découvrir par eux-mêmes ; augmenter progressivement la difficulté des exercices au fur et à mesure que les joueurs les maîtrisent mieux ; mettre en place des situations de jeu plus complexes que celles que les joueurs rencontreront en compétition ; proposer des séances d'entraînement globales qui encouragent les joueurs à réfléchir ; varier le nombre de joueurs en travaillant tous les instruments technico-tactiques de groupe ; introduire des variantes et modifier les conditions de jeu pendant les exercices (cf. chapitre 3.3 « Conception des exercices » sous « Modules théoriques »).

3. Jeu dirigé : un ou deux mouvements répétés à l'entraînement sont réalisés, et le jeu se poursuit fondé sur la prise de décision.

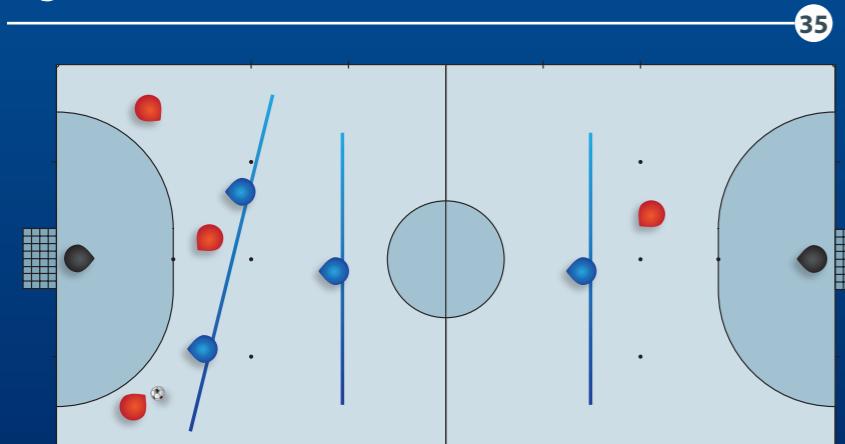
Coulissage



Rotation défensive à quatre joueurs



Lignes défensives



1.5.3.2 Tactique d'équipe défensive

Instruments tactiques collectifs

défensifs : certaines options tactiques ont déjà été abordées dans le chapitre consacré aux instruments technico-tactiques de groupe. Ces instruments font partie de la tactique d'équipe étant donné qu'ils constituent des éléments de la stratégie globale et qu'ils supposent des bases tactiques préétablies par l'entraîneur.

- **Coulissage** : mouvement combiné exécuté par la défense, les joueurs se déplaçant en bloc en réaction au mouvement du ballon. L'objectif est de maintenir la distance entre les lignes de défense et le système de couverture établi.

- **Rotation défensive** : mouvements et déplacements exécutés par les défenseurs lorsqu'ils couvrent et permutent en vue de réajuster leur positionnement défensif. Quand ces mouvements sont exécutés dans un ordre déterminé, les joueurs tournant tous dans le même sens, on parle de rotation défensive à deux, à trois ou à quatre joueurs.

- **Réorganisation défensive** : lorsqu'il y a un déséquilibre défensif, il est parfois nécessaire de procéder à plusieurs changements de marquage ou de position en vue de la réorganisation de la défense.

- **Occupation rationnelle de l'espace défensif** : indépendamment du système défensif appliqué, l'espace défensif doit être occupé d'une manière rationnelle et logique, en appliquant des instruments technico-tactiques individuels et de groupe tels que la maîtrise de l'espace, la défense flottante, etc. Une occupation rationnelle de l'espace implique de maximiser le nombre de lignes défensives.

- **Changement de type de défense** : situation de jeu permettant de changer de type de défense en cours d'action, par nécessité ou dans le but de désarçonner l'adversaire.

- **Changement d'objectif tactique défensif** : type de changement effectué par la défense à un moment donné du jeu et pouvant impliquer un changement d'intensité, d'organisation ou d'occupation rationnelle de l'espace.

- **Mur** : ressource technico-tactique appliquée pour contrer un coup franc et pouvant impliquer jusqu'à quatre joueurs (ou même cinq, si le gardien participe au mur) en raison de la proximité du tir.

Phases du jeu défensif : nous avons déjà abordé les phases du jeu défensif (équilibre de l'équipe et temporisation, repli, organisation défensive et défense placée). La tactique d'équipe porte sur toutes ces phases et sur l'utilisation des concepts et des instruments requis pour chacune d'entre elles.

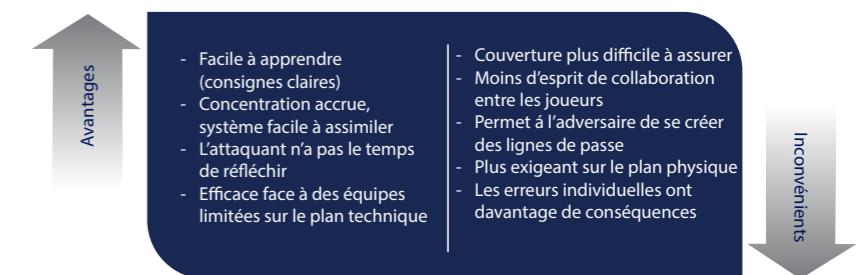
Processus tactiques des quatre joueurs de champ : instruments technico-tactiques défensifs impliquant l'intervention de l'ensemble de l'équipe.

Systèmes de jeu défensifs : ils seront abordés plus en détail dans le chapitre suivant. Comme nous l'avons déjà dit pour les systèmes de jeu offensifs, les systèmes de jeu défensifs ne constituent pas à proprement parler un élément de la tactique d'équipe. Toutefois, les mouvements et processus tactiques utilisés pour préserver et appliquer le système de jeu sont des instruments tactiques.

Types de défense : ils définissent les modèles permettant à l'équipe de savoir comment réagir face aux mouvements offensifs adverses. Une attention particulière doit être accordée à la position du ballon et des adversaires, ainsi qu'aux espaces et aux lignes de passe.

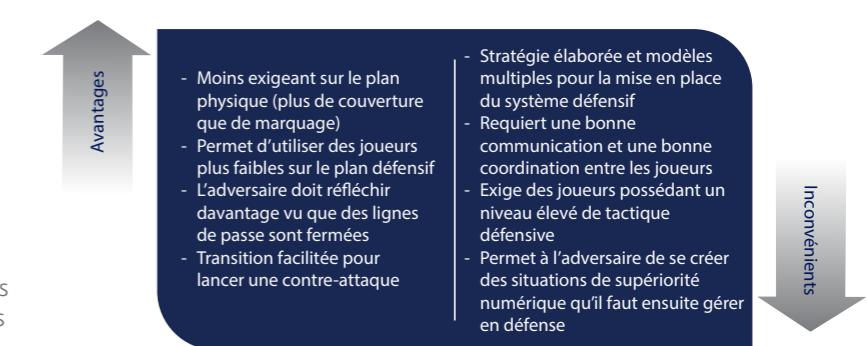
1. **Marquage individuel** : dans ce type de défense, le défenseur assume une responsabilité individuelle par rapport à l'attaquant qu'il marque.

Avantages et inconvénients du marquage individuel



2. **Défense de zone** : dans ce type de défense, le joueur est responsable d'une zone spécifique en fonction de la position du ballon. Chaque défenseur est responsable du joueur adverse qui s'engage dans sa zone et de la fermeture des lignes de passe dans cette partie du terrain.

Avantages et inconvénients de la défense de zone



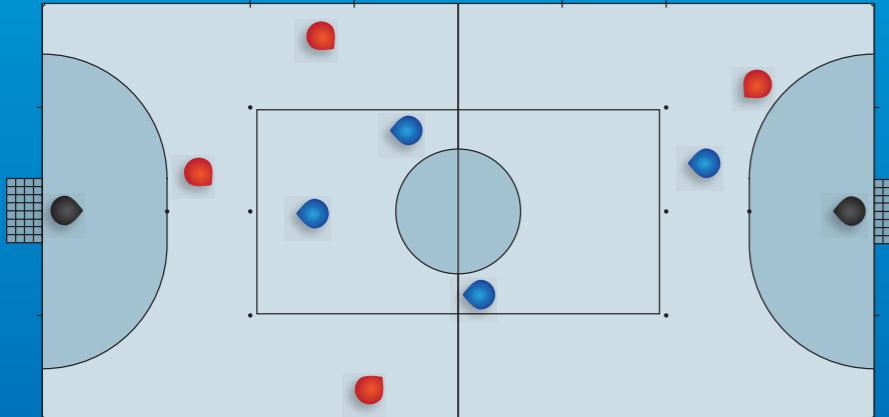
3. **Défense mixte** : type de défense combinant marquage individuel et défense de zone, certains joueurs marquant un adversaire en particulier, tandis que les autres adoptent une défense de zone.

4. **Permutations défensives** : type de défense dans lequel les défenseurs permutent constamment et changent de marquage dans un système de couverture qui vise à empêcher que la première ligne de défense ne recule par rapport au ballon. Les ailiers et le défenseur doivent s'occuper des joueurs qui courrent avec ou sans le ballon. Ce système implique un marquage individuel dans lequel les défenseurs changent de joueur à marquer conformément aux instructions ou aux modèles donnés par l'entraîneur. D'une manière générale, ce système défensif permet de combiner les aspects positifs du marquage individuel et de la défense de zone. Les modèles pour les permutations peuvent être basés sur la prise de décisions en fonction de la situation de jeu (p. ex. pressing, position de l'adversaire, orientation du jeu, etc.) ou sur les instructions plus précises et strictes données par l'entraîneur.

1.5.3.3 Exercices d'entraînement des instruments technico-tactiques collectifs

Exercice à 4 contre 4 sur un terrain de 40x20 m, avec jeu à une touche de balle dans une zone de 18x9 m

36



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques collectifs.

PHASE

Perfectionnement.

CONTENU

Instruments technico-tactiques de groupe et collectifs ; concepts tactiques offensifs ; occupation rationnelle de l'espace offensif.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments technico-tactiques de groupe et collectifs en vue de conserver le ballon et de progresser en direction du but ; occuper collectivement l'espace ; donner de la profondeur et de la largeur au jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

8 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

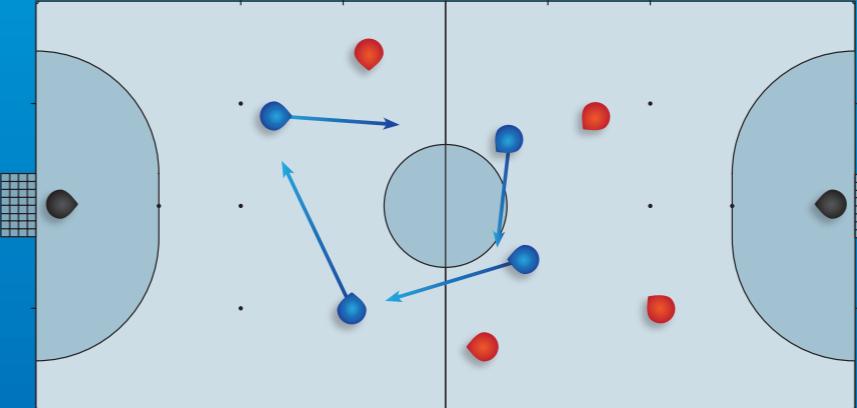
- Exercice dans des conditions de jeu réelles. Dans la zone de 18x9 m (terrain de volley-ball), les joueurs ne peuvent jouer qu'à une touche de balle.
- L'exercice met l'accent sur l'importance du jeu dans la largeur. Deux joueurs sur les côtés et un joueur en retrait doivent dépasser les limites du terrain de volley-ball.

VARIANTES

Variante pour le travail défensif de maîtrise de l'espace : lorsque le ballon se trouve sur l'une des ailes à l'extérieur du terrain de volley-ball, aucun défenseur n'est admis sur l'aile opposée.

Jeu dans des conditions réelles ; désorganisation défensive provoquée par des changements forcés

38



NOMBRE DE JOUEURS

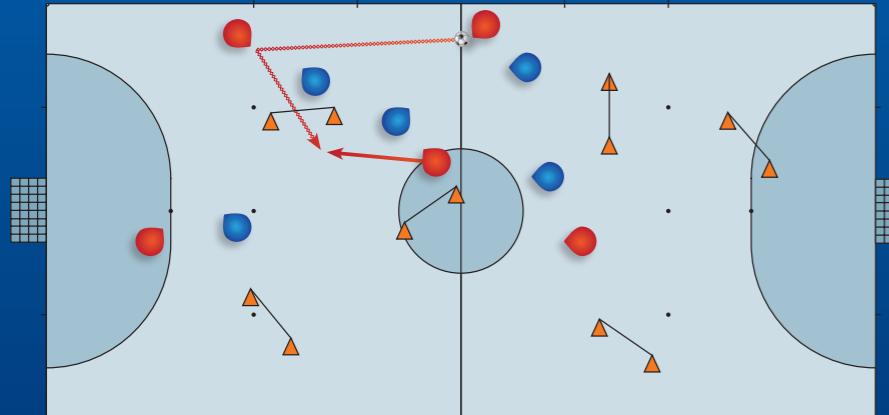
8 ou 10 ou 12 plus les gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Jeu standard à 4 contre 4 plus les gardiens.
- Au signal ou au coup de sifflet de l'entraîneur, les joueurs de l'équipe qui défend doivent changer de joueur marqué, soit en procédant à une rotation défensive, soit en s'échangeant deux par deux les joueurs marqués.
- L'équipe attaquante doit profiter de ce moment de désorganisation défensive pour lancer une attaque rapide.
- L'entraîneur doit ordonner le changement de marquage une fois que l'équipe qui défend s'est repliée mais avant que l'équipe qui attaque n'ait commencé à se placer en phase offensive.
- L'équipe qui défend ne changera pas toujours de marquage de manière ordonnée et synchronisée. L'équipe qui attaque doit analyser la situation et déterminer les options disponibles.

Exercice de possession avec six portiques

37



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments technico-tactiques collectifs.

PHASE

Perfectionnement.

CONTENU

Instruments technico-tactiques de groupe et collectifs ; concepts tactiques offensifs et défensifs ; circulation du ballon ; coulissage défensif.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments technico-tactiques de groupe et collectifs en vue de conserver le ballon en le faisant circuler rapidement ; améliorer les déplacements défensifs en groupe afin de coulisser pour défendre les portiques en fonction de l'endroit où se trouve le ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

10.

MATÉRIEL

Ballons, dossards et cônes..

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

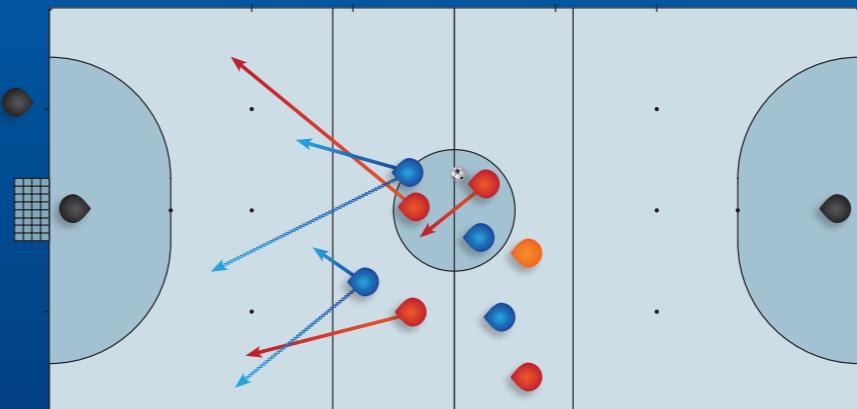
- 5 contre 5 dans une surface de 40x20 m, avec six portiques identiques formés de cônes et disposés aléatoirement sur le terrain, le ballon pouvant franchir le portique dans n'importe quel sens.
- Les équipes doivent conserver le ballon grâce à l'efficacité de leur jeu de passes ; une passe à travers un portique compte comme un but.

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches (p. ex. deux touches de balle seulement) pour favoriser la circulation rapide du ballon.
- Introduire un joker offensif, une passe au joker à travers un but comptant triple.
- Seules comptent les passes à travers un portique de l'extérieur vers l'intérieur (ce qui encourage les joueurs à ouvrir sur les côtés, puis à chercher à marquer avec une passe rentrante).

Exercice de possession à 4 contre 4 plus un joker le long d'une bande centrale avec sens d'attaque déterminé par l'entraîneur

39



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Deux équipes de quatre joueurs plus un joker. Le but est de conserver le ballon au centre du terrain avec le soutien du joker offensif. Les règles pour la conservation du ballon peuvent être modifiées : nombre illimité de touches ; jeu à deux touches, etc.
- L'entraîneur peut annoncer le nom d'un gardien ; à ce moment-là, le joueur en possession du ballon devra lancer une attaque en direction du but correspondant. Compte tenu de la situation, les joueurs doivent s'organiser rapidement, ouvrir et construire le jeu pour prendre le contrôle du centre du terrain et occuper les espaces sur les ailes. La défense travaille la temporisation et le repli.

VARIANTES

- Limiter à 4-5 secondes le temps pour réaliser l'attaque ; faire varier le rôle du joker en lui permettant ou non de participer à la contre-attaque à la place d'un autre joueur.
- Restreindre le jeu au centre du terrain signifie que la phase d'ouverture du jeu doit être rapide et la construction brève.

MODULE D'APPRENTISSAGE

Ouverture du jeu et construction d'une contre-attaque.

PHASE

Perfectionnement.

CONTENU

Instruments collectifs permettant d'ouvrir le jeu et de développer une transition offensive ; concepts défensifs ; occupation et création d'espaces ; vision périphérique.

OBJECTIFS

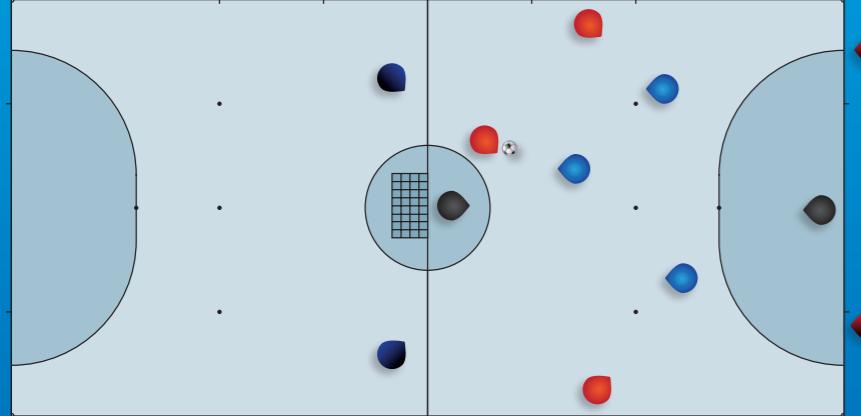
Améliorer les aspects de base de la conservation et de la récupération du ballon en développant la capacité d'évaluation de l'environnement après la récupération du ballon ; initier les joueurs à l'ouverture du jeu et à la construction de contre-attaques.

NOMBRE DE JOUEURS

9 plus les gardiens.

Exercice à 3 contre 3 sur un terrain de 20x20 m avec deux jokers par équipe sur la ligne de but

40



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments tactiques collectifs dans un système en 3-1.

PHASE

Perfectionnement.

CONTENU

Instruments collectifs dans un système en 3-1 ; jeu dans la largeur et combinaisons avec le pivot ; instruments de groupe pour le jeu

à deux, le jeu à trois, etc. ; défense face aux appels en profondeur.

OBJECTIFS

Améliorer les qualités offensives collectives nécessaires pour trouver des lignes de passe vers les pivots (en faisant circuler rapidement le ballon) ; se mettre en position de tir après un jeu à deux ou à trois avec les pivots ; améliorer la défense en fermant les lignes de passe pour empêcher l'adversaire de progresser.

NOMBRE DE JOUEURS

10 joueurs plus les gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

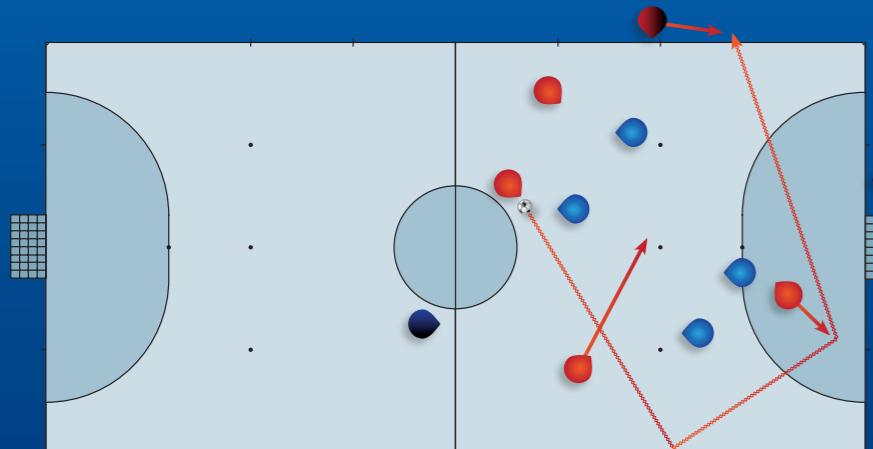
- 3 contre 3 dans une surface de 20x20 m, avec deux jokers par équipe placés sur la ligne de but (un de chaque côté du but).
- L'équipe qui attaque doit combiner avec un des jokers avant de tirer. Après avoir combiné avec le joker, le joueur ne peut toucher que deux fois le ballon au maximum avant de tirer. S'il ne tire pas, il doit de nouveau combiner avec un joker avant la prochaine tentative de tir.

VARIANTES

Le joueur qui passe le ballon (au joker) ne peut pas tirer (ce qui encouragera les joueurs à faire un double ou un triple appel en profondeur ou une course sans le ballon sur la trajectoire de la passe au pivot).

Exercice à 4 contre 4 plus des jokers extérieurs

41



MODULE D'APPRENTISSAGE

Instruments tactiques collectifs en vue de conserver le ballon.

PHASE

Perfectionnement.

CONTENU

Instruments collectifs telles que la circulation du ballon, l'occupation rationnelle de l'espace et la création/l'occupation/l'utilisation des espaces.

OBJECTIFS

Améliorer les instruments tactiques de groupe et collectifs en vue de la conservation/récupération du ballon ; procéder par des triangles offensifs et des changements d'orientation ; faire circuler le ballon.

NOMBRE DE JOUEURS

12.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- 4 contre 4 dans une surface de 20x20 m avec quatre jokers à l'extérieur du terrain (un sur chaque côté). Jeu à deux touches de balle. L'objectif est de conserver le ballon et de marquer des points.
- Lorsqu'un joueur fait une passe à un joker, ce dernier doit passer le ballon à un autre joueur de la même équipe.
- Les points peuvent être marqués de la manière suivante : après une passe au joker, le joueur qui reçoit le ballon du joker passe directement le ballon à un des jokers les plus proches de lui (triangulation) ; après une passe au joker, le joueur qui reçoit le ballon passe à deux touches au joker opposé (circulation rapide du ballon avec changement d'orientation).

1.6 SYSTÈMES DE JEU

1.6.1 Définition

Un système de jeu se réfère à la disposition, à la répartition et au positionnement des joueurs en attaque (organisation de base) et en défense (en fonction du type de défense adopté). Comme déjà mentionné au chapitre 1.5, les systèmes de jeu ne font pas partie en tant que tels de la tactique d'équipe. Le positionnement initial des joueurs sur le terrain constitue le point de départ pour le développement de différents processus tactiques. En outre, les concepts individuels et collectifs sont utilisés en vue de l'exécution de la stratégie découlant du système de jeu adopté.

Les systèmes de jeu doivent tenir compte de la nécessité de soutenir le porteur du ballon et de préserver le bon positionnement défensif de l'équipe et l'équilibre des positions. Le choix du système ou des systèmes que l'entraîneur utilisera dépend des joueurs à sa disposition et de leur capacité à assumer les rôles spécifiques requis. Les systèmes utilisés dépendront également de l'espace choisi pour attaquer et du type de défense de l'adversaire.

ESPACE DE JEU

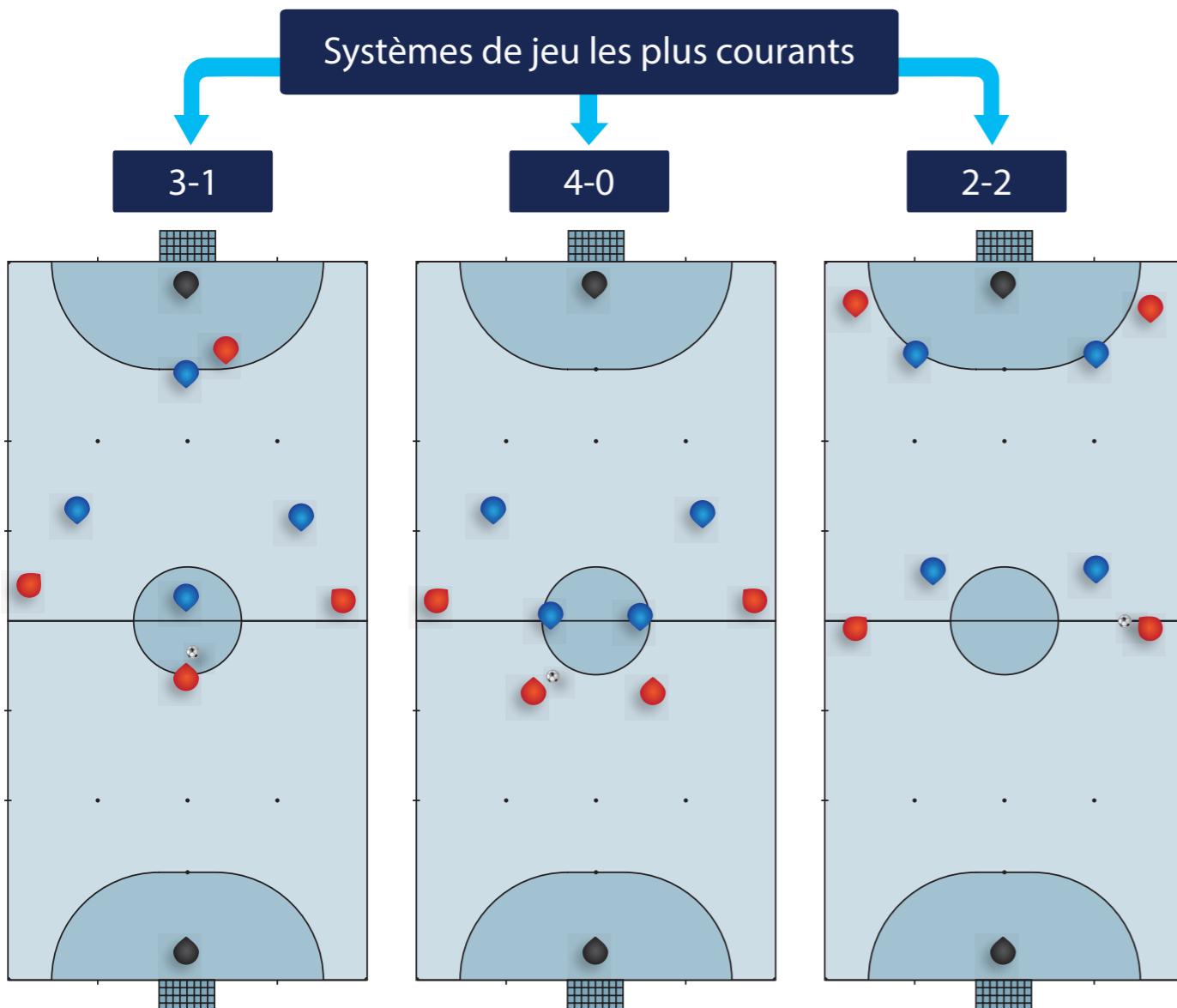
Jeu dans la zone près de notre surface. Se défaire du pressing d'une ligne défensive jouant haut.

Attaque d'une équipe défendant aux 30 mètres.

Attaque d'une équipe défendant à partir de la ligne médiane.

Attaque dans le camp de l'adversaire face à une défense compacte.

Dans les situations de 4 contre 4, les systèmes de jeu les plus fréquemment utilisés sont les suivants :



1.6.2.1 Le système en 3-1

Le 3-1 était le système habituel avant que le système en 4-0 ne devienne plus populaire. Toutefois, en raison des nouvelles règles, on assiste au retour du 3-1, dont l'influence sur le jeu se fait de nouveau davantage sentir.

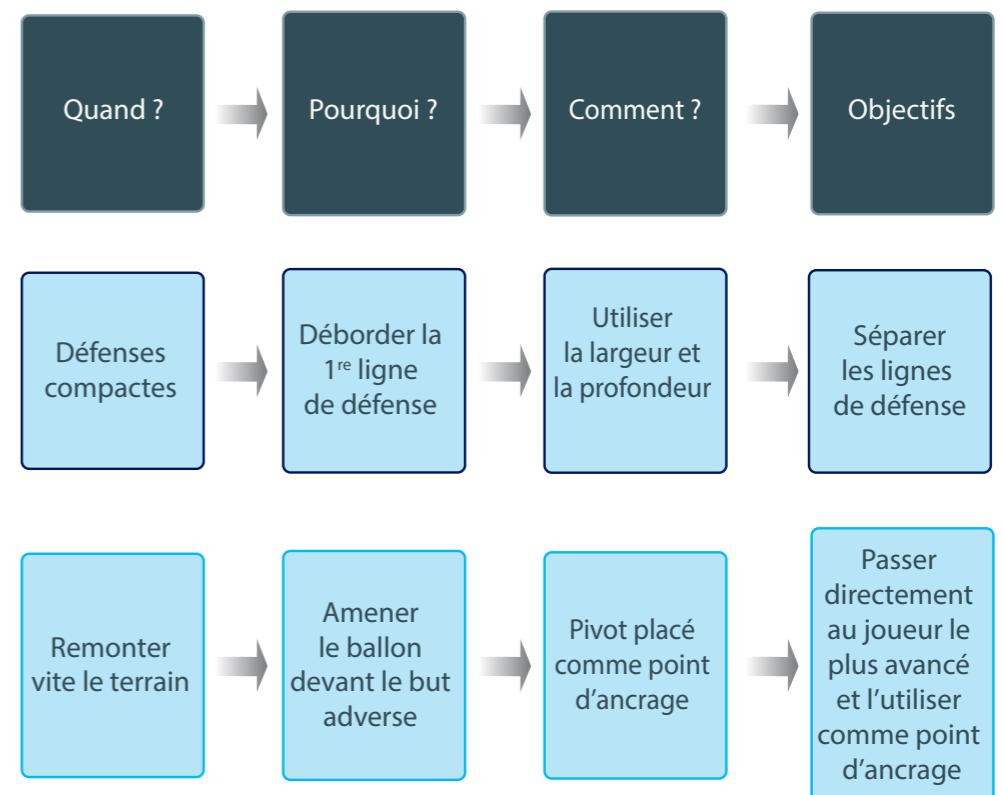
La formation :

- Un défenseur : contribue à équilibrer le jeu, doit être un bon passeur et un bon tireur. Doit contrôler le positionnement défensif.
- Deux ailiers : bons dans les situations de 1 contre 1, bons passeurs, doivent jouer près de la ligne de touche pour donner de la largeur au jeu et ouvrir des lignes de passe au pivot. Dans l'idéal, les ailiers devraient être habiles des deux pieds et à l'aise avec les permutations entre phases défensives et phases offensives.
- Un pivot : le joueur clé du système ; bon finisseur, capable de voir le jeu dans son ensemble, de jouer dos au but et de protéger le ballon. Doit donner de la profondeur au jeu.

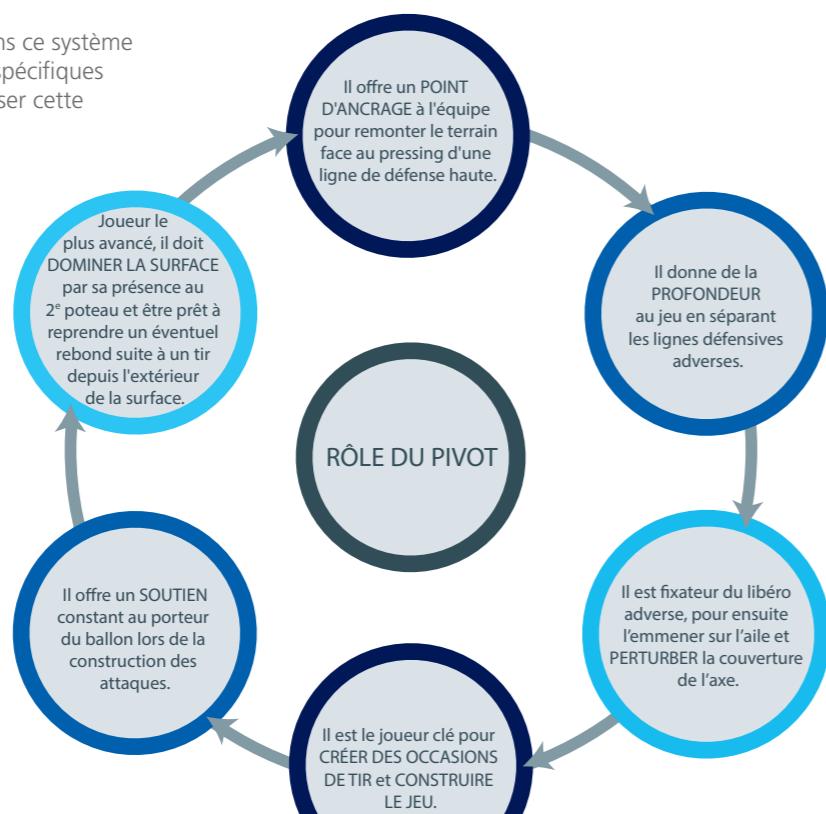
Ce système permet les rotations et les déplacements sans que l'équilibre des positions de l'équipe ne s'en trouve trop affecté, ce qui est vital pour les phases offensives. Le porteur du ballon dispose toujours d'options de passe simples à un joueur en soutien ; par conséquent, ce système est approprié pour permettre à l'équipe de contrôler le déroulement et le rythme du match. Ce système ne favorise pas les contre-attaques s'il est appliqué avec intelligence et patience lors de la phase de construction étant donné qu'il offre des solutions multiples et variées pour assurer l'équilibre défensif de l'équipe, avec un ou plusieurs joueurs constamment derrière le ballon.

Ce système permet aux joueurs d'occuper l'espace grâce aux appels de balle ; il donne de la profondeur et de la largeur au jeu, ce qui est fondamental.

Il est très efficace face à des défenses compactes ou pour remonter rapidement le terrain (sortie de pression).



Le pivot est le rôle le plus spécialisé dans ce système de jeu. Sans pivot, et sans les qualités spécifiques de ce dernier, il serait impossible d'utiliser cette formation.



Les variantes suivantes peuvent être adoptées dans un système en 3-1 en ce qui concerne le rôle du pivot :

Pivot fixe

Le pivot joue au centre et se propose à la réception du ballon devant le défenseur adverse.

Pivot mobile

- Le pivot se rabat sur les ailes, revient au centre ou cherche à jouer dans le dos du défenseur pour feinter ou faire un appel contre appel.
- Le pivot joue au centre, devant ou derrière le défenseur adverse, en se déplaçant sur une aile (normalement à l'opposé de son bon pied) en libérant l'autre aile pour favoriser les combinaisons à deux, les parallèles et les diagonales.

Faux pivot

Le faux pivot cherche à déborder sur l'aile en fonction de sa jambe dominante.

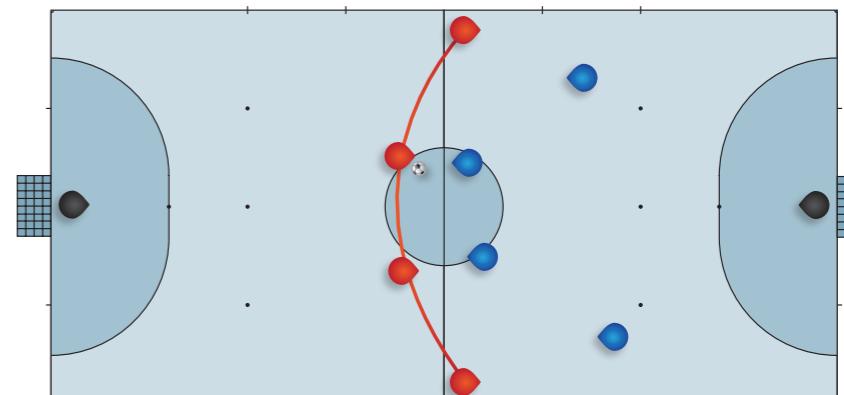
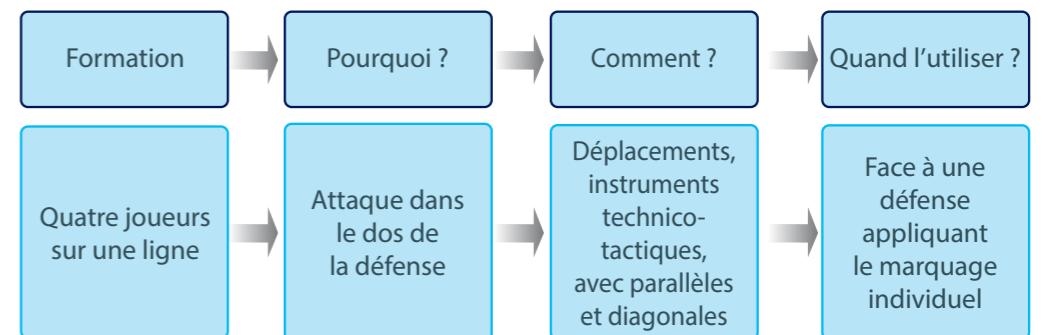
Un des principaux atouts du système en 3-1 est de permettre la sortie de pression grâce à l'utilisation du pivot comme point d'ancrage pour remonter rapidement le terrain. L'objectif est de progresser sur le terrain en modifiant l'espace de jeu initialement occupé par la défense adverse. En termes de profondeur et de largeur, le système en 3-1 permet d'écartier les lignes de défense et de créer des espaces propices à la construction de l'attaque.

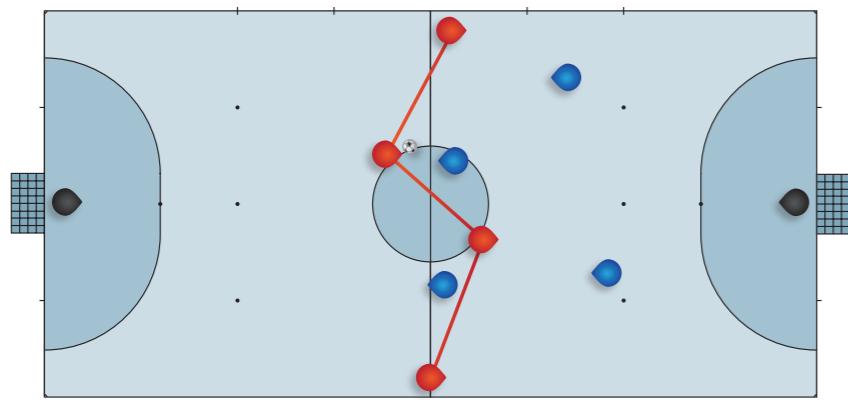
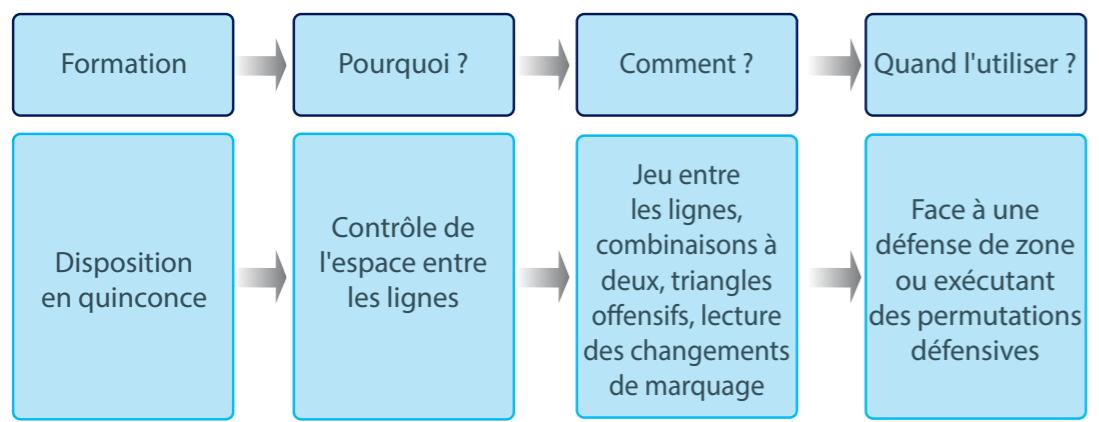
1.6.2.2 Le système en 4-0

Dans un système de jeu en 4-0, tous les joueurs se retrouvent sur la même ligne d'attaque (à plat ou en quinconce). Au départ, on n'utilise pas de joueur en pointe. Dans cette formation offensive, il s'agit plutôt de briser les lignes de défense et de créer des espaces derrière la défense. Voici les caractéristiques principales de ce système :

- Moins rigide que le système en 3-1, il requiert des joueurs polyvalents.
- Physiquement et mentalement, il fatigue davantage la défense adverse.
- Avec plusieurs joueurs en soutien, la conservation du ballon est facilitée.
- Face à une défense qui procède au marquage individuel, il permet de se défaire de la couverture défensive adverse et de créer des espaces derrière la défense, dans la zone de finition.
- Il comporte un risque accru de déséquilibre défensif étant donné que l'équipe joue pratiquement sur une seule ligne.
- Il requiert des déplacements constants et la circulation rapide du ballon.
- Il permet d'attirer le défenseur central adverse en dehors de sa zone d'influence.

Variantes du système en 4-0

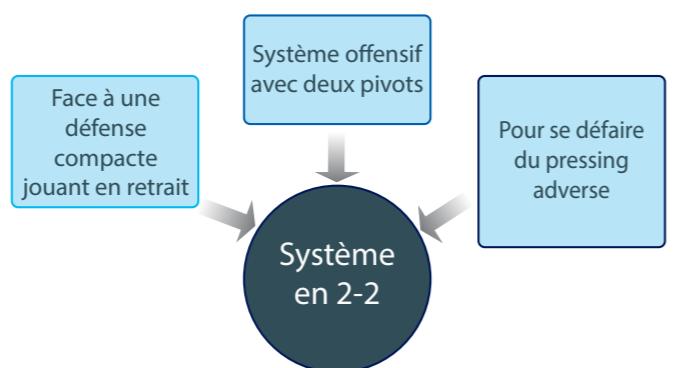




1.6.2.3 Le système en 2-2

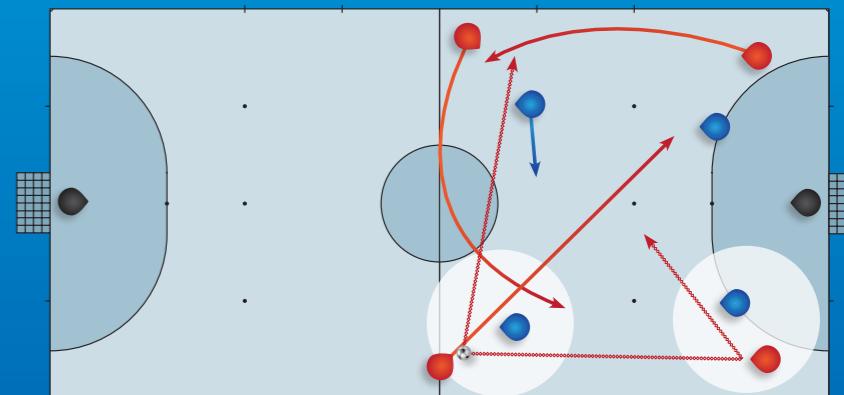
Dans ce système de jeu, les quatre joueurs forment deux lignes d'attaque. Ce système est souvent utilisé en futsal de base en raison de la disposition logique des joueurs sur le terrain. Voici ses caractéristiques :

- Il est plus statique que le 4-0 ou le 3-1, et offre moins de possibilités d'effectuer des rotations.
- Il est rarement utilisé au niveau de l'élite.
- Il est appliqué dans certaines situations de jeu, principalement lorsque l'équipe est menée à la marque et qu'elle veut se créer des situations de 1 contre 1.
- Les joueurs de la première ligne d'attaque doivent être rapides, bons dans les duels, et avoir des qualités de passeur et de finisseur.
- Ce système est également utilisé pour jouer avec un double pivot.



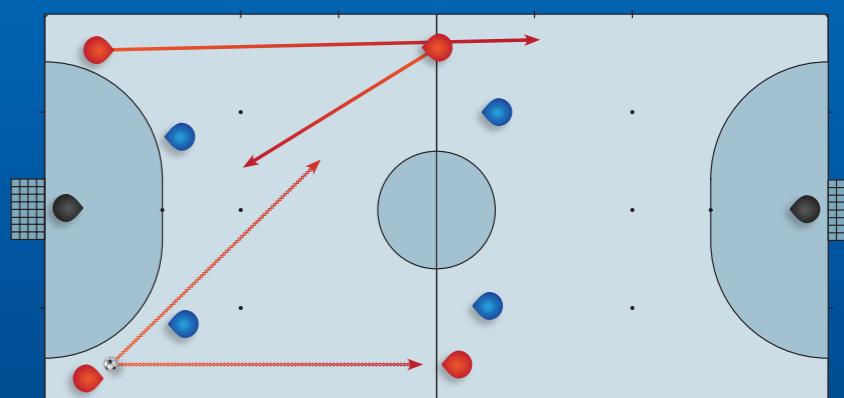
Système en 2-2 lors d'une attaque placée

1



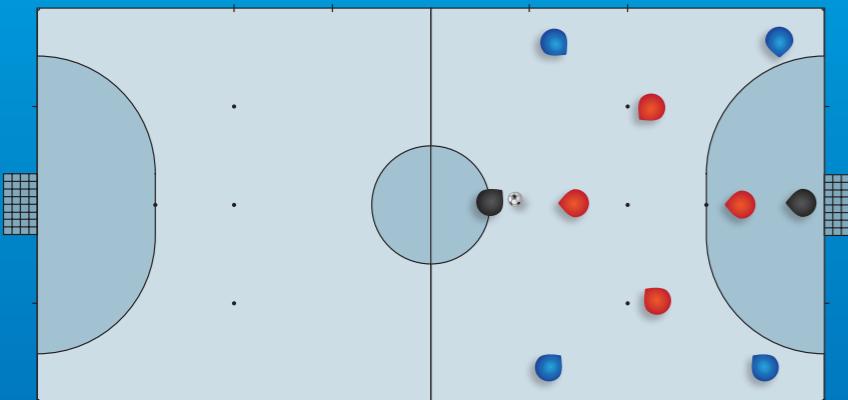
Système en 2-2 pour la sortie de pression

2

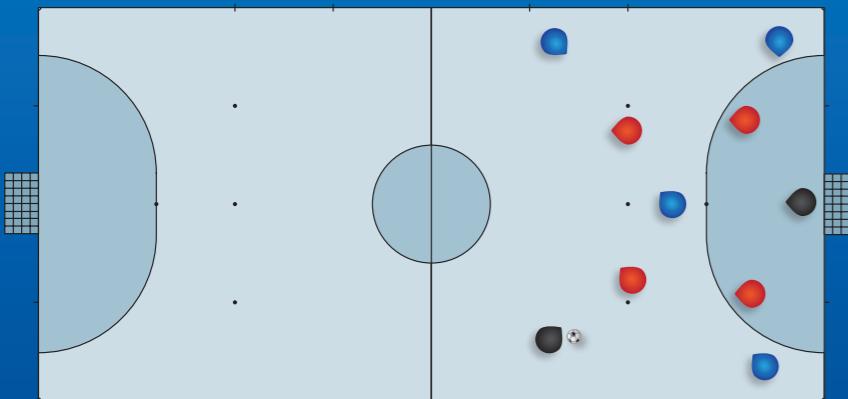


Principaux systèmes du jeu offensif à 5 contre 4

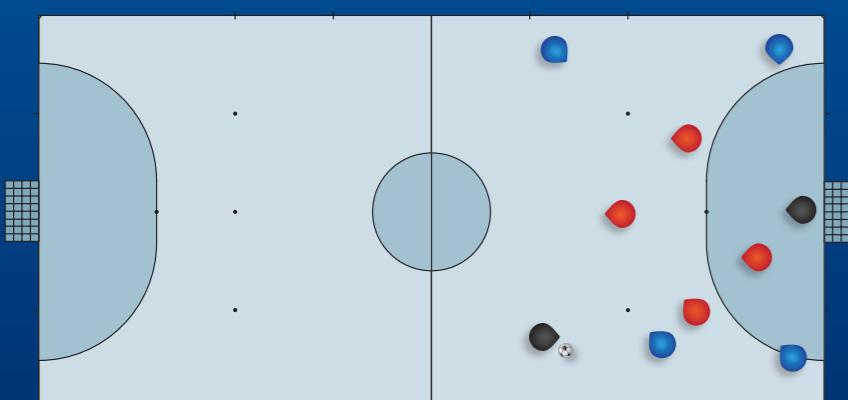
Système offensif en 3-2



Système offensif en 2-1-2



Système offensif en 2-1-2 avec surnombre sur l'aile



1.6.2.4 Cas particuliers : attaque à 5 contre 4

Système de jeu offensif à 5 contre 4 qui est autorisé et déterminé par le règlement, et qui présente les avantages et les inconvénients suivants :

AVANTAGES

- Ressource pour une équipe menée à la marque alors qu'il reste peu de temps à jouer.
- Utile face à une défense compacte.
- Donne un avantage numérique.
- Permet à l'équipe de souffler et d'évaluer la situation si nécessaire.
- Crée le danger et use mentalement l'adversaire, qui n'a pas le contrôle du jeu.

INCONVÉNIENTS

- La perte du ballon risque d'aboutir un but sur contre.
- Le but est vide.
- Beaucoup de concentration et de discipline sont nécessaires pour éviter les erreurs.

Utilisation du système à 5 contre 4

- Ce système est utilisé principalement dans des circonstances particulières, lorsqu'une équipe est menée à la marque.
- Toutefois, on l'utilise désormais également lorsque les équipes sont à égalité et que l'on cherche à obtenir un surnombre pour marquer et prendre l'avantage.

Il est également employé dans les circonstances suivantes :

- En tant que ressource tactique face à une défense compacte.

- Par une équipe qui mène et qui cherche à conserver le ballon pour empêcher l'adversaire d'attaquer.

- Pour casser le rythme du jeu lorsque l'adversaire domine.

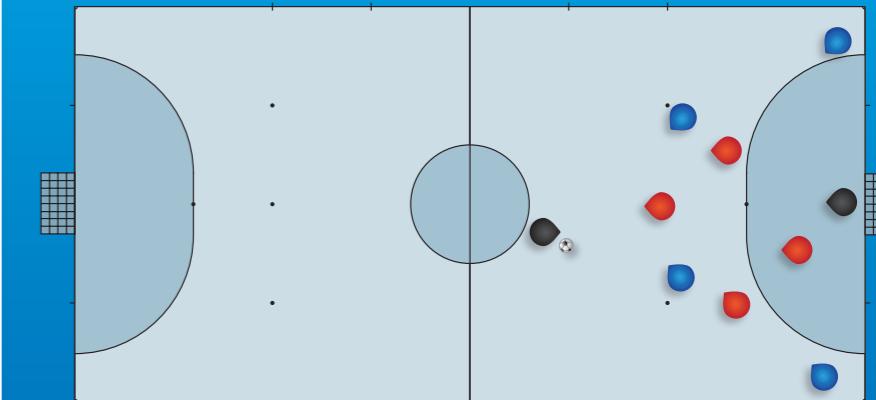
La plupart des systèmes à 5 contre 4 sont flexibles et permettent des changements ou des transformations de la formation tactique (d'un 3-2 à un 2-1-2, etc.) en variant le placement dans les phases de finition de l'attaque.

1.6.2.5 Cas particuliers : attaque à 4 contre 3

Comme pour le 5 contre 4, le système de jeu à 4 contre 3 est déterminé par le règlement. Il se rencontre lorsqu'un joueur adverse a été expulsé, ce qui donne un avantage numérique pendant deux minutes (ou moins lorsque l'équipe bénéficiant du surnombre marque).

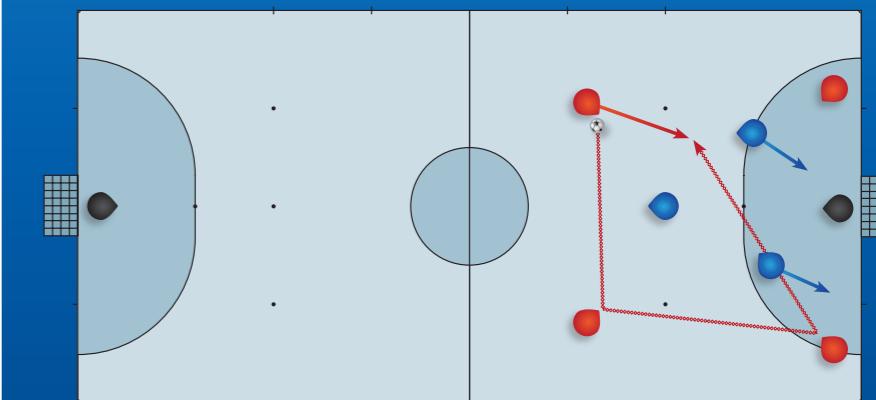
Dans ces situations, plusieurs positionnements offensifs peuvent être retenus en fonction du positionnement des trois défenseurs adverses. Par ailleurs, il convient de décider si les joueurs de la première ligne doivent jouer en faux pied, une approche régulièrement adoptée par les joueurs de la deuxième ligne (angles).

Système offensif en 1-2-2 avec positionnement en pyramide

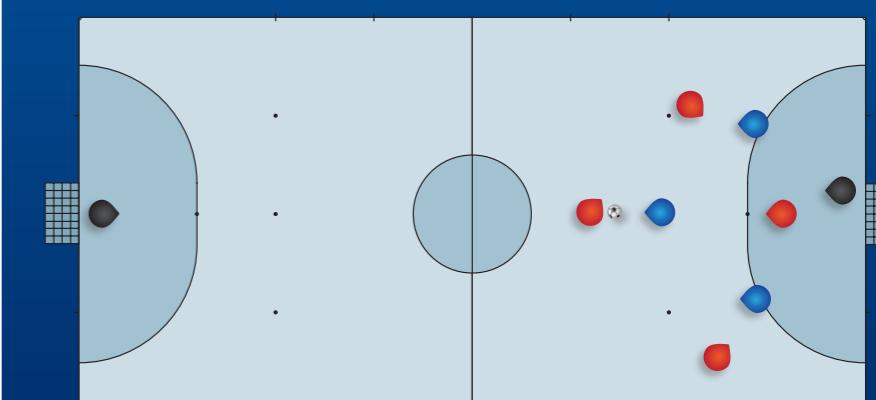


Principaux systèmes lors d'une attaque à 4 contre 3

Système offensif en 2-2

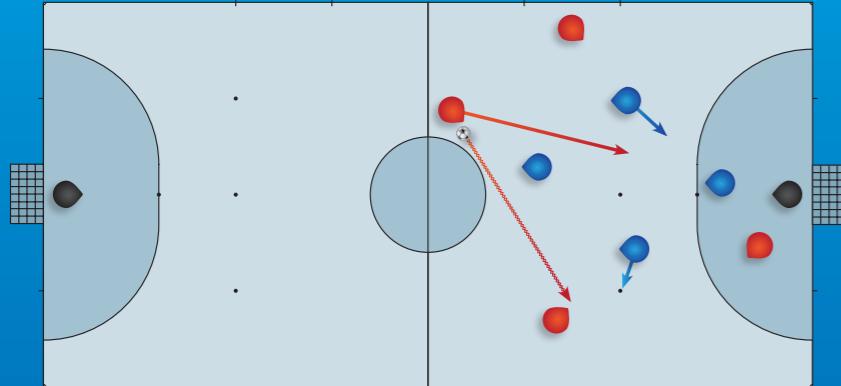


Système offensif en 1-2-1

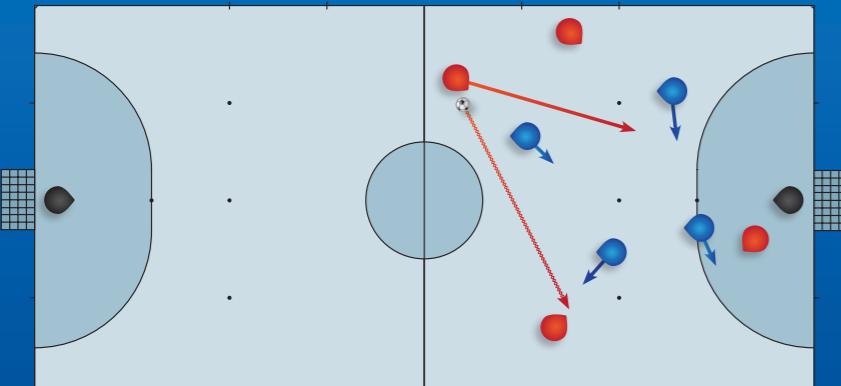


Systèmes de jeu avec défense de zone

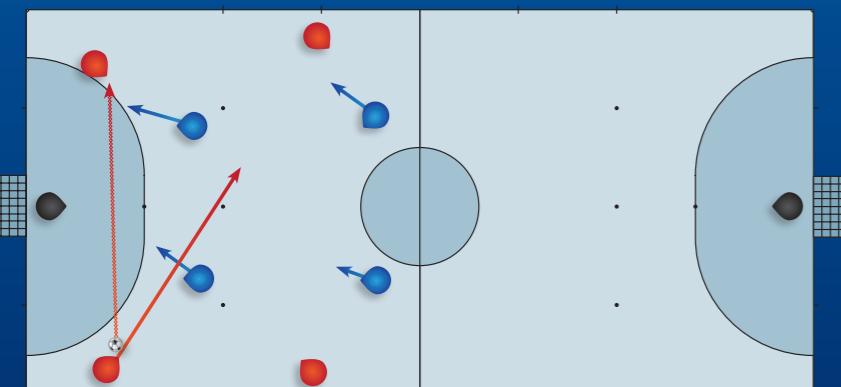
Système en 1-2-1 avec défense de zone à partir de la ligne médiane



Système en 2-2 avec défense de zone à partir de la ligne médiane



Système en 2-2 avec défense de zone aux 30 mètres



1.6.3 Systèmes de jeu défensifs

Systèmes initiaux employés en défense dans le cadre du jeu de position, en référence à la disposition et au positionnement initiaux et à la répartition des joueurs sur l'espace de jeu. À partir de ce positionnement initial, les joueurs peuvent changer de place pour tenter d'occuper l'espace défensif de manière rationnelle, sachant que leurs déplacements sont conditionnés à tout moment par le type de système défensif appliqué (zone, marquage individuel, mixte, permutations défensives) et par les modèles découlant de la stratégie de l'entraîneur. Chaque système défensif (ils sont présentés en détail au chapitre 1.5.) permet toutes sortes de variantes.

Le système défensif appliquéd peut également être déterminé par l'espace de jeu choisi pour défendre. La même défense peut adopter un pressing haut sur tout le terrain, une défense ouverte aux 30 mètres, un placement défensif à partir de la ligne médiane et une défense compacte repliée.

1.6.3.1 Systèmes de jeu avec défense de zone

Les mouvements offensifs déterminent évidemment le positionnement des joueurs au sein de la défense de zone, sachant que l'équipe adopte généralement un positionnement en losange (1-2-1) ou en carré (2-2), un dispositif utilisé principalement pour effectuer un pressing défensif haut ou à partir de la ligne médiane.

1.6.3.2 Systèmes de jeu avec marquage individuel

La configuration d'un système de marquage individuel se calque sur les déplacements des attaquants, de sorte qu'il n'est pas possible de conserver un positionnement au sein d'un système de jeu spécifique. Toutefois, selon la zone du terrain où débute le jeu défensif (pressing haut, défense ouverte dans la moitié adverse, placement défensif à partir de la ligne médiane ou défense compacte repliée), le placement initial des joueurs pourra être maintenu jusqu'à ce que l'attaque tente de s'engouffrer dans l'espace défensif et que les défenseurs ajustent leur marquage.

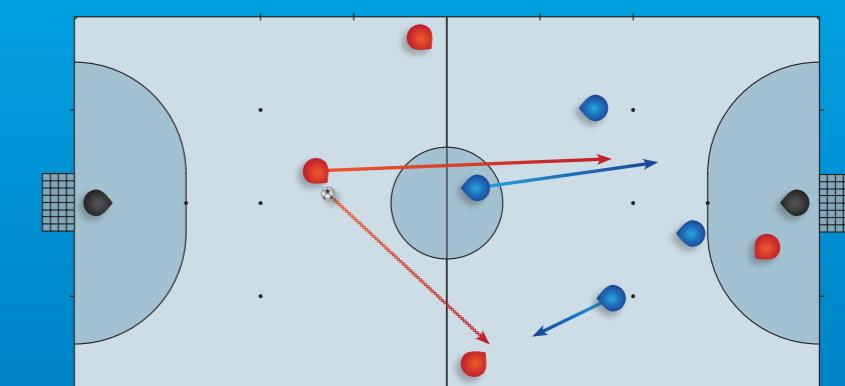
Ce système ne prévoit normalement de positionnement initial que pour défendre à partir de la ligne médiane. La défense commence généralement par adopter un positionnement en 1-2-1 jusqu'à ce qu'un ajustement de marquage soit effectué au moment où l'équipe adverse exécute un mouvement offensif.

1.6.3.3 Systèmes de jeu avec permutations défensives

Les équipes qui permutent défensivement adoptent généralement les positionnements ci-contre lorsqu'elles mettent en place un pressing haut ou qu'elles défendent à partir de la ligne médiane.

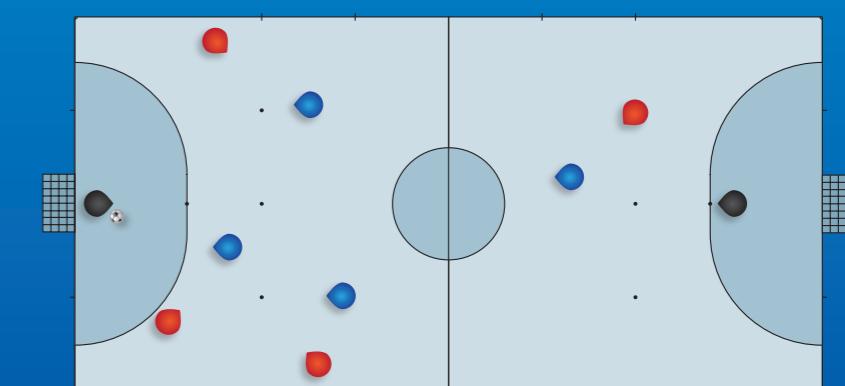
Systèmes de jeu avec marquage individuel

Système en 1-2-1 avec marquage individuel à partir de la ligne médiane

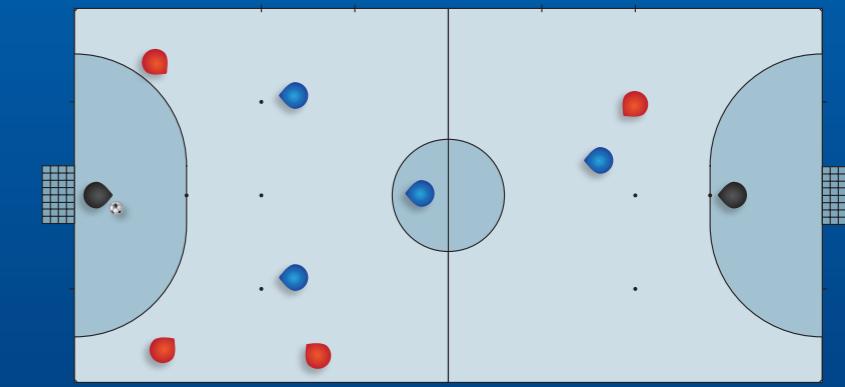


Systèmes de jeu avec permutations défensives

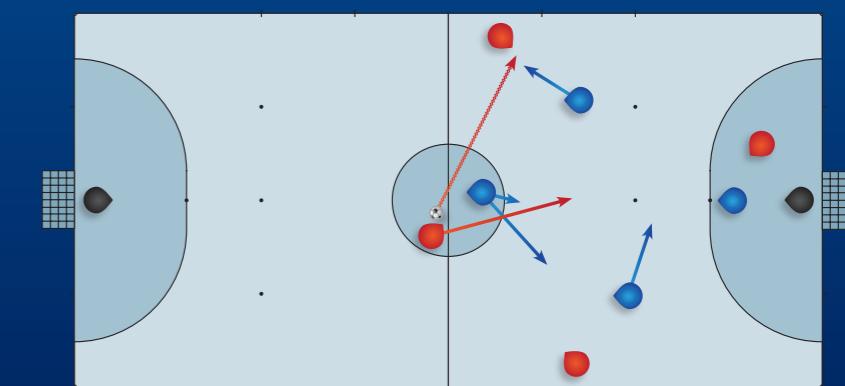
Système en 1-2-1 avec permutations défensives sur tout le terrain



Système en 1-1-2 avec permutations défensives sur tout le terrain

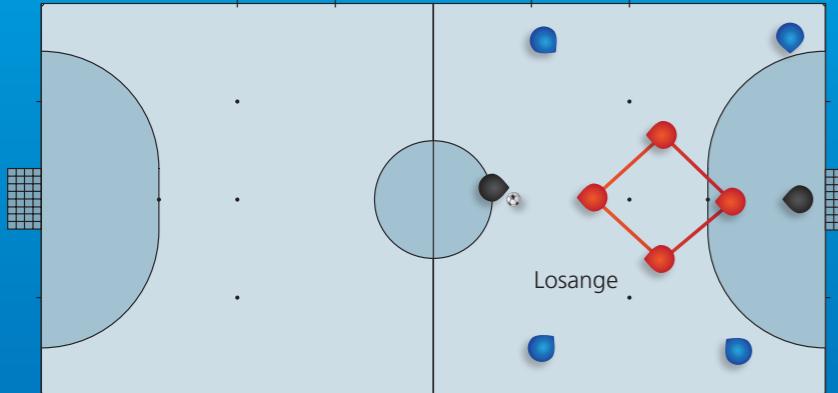


Système en 1-2-1 avec permutations défensives à partir de la ligne médiane



Systèmes défensifs fréquents à 4 contre 5

Système défensif en 1-2-1



Système défensif en 2-2



1.6.3.4 Cas particuliers : défense à 4 contre 5

Dans les cas particuliers où l'équipe doit défendre en situation d'infériorité numérique à 4 contre 5 parce que son adversaire évolue avec un gardien volant, plusieurs systèmes défensifs peuvent être adoptés. Dans une certaine mesure, ils seront également déterminés par le positionnement des attaquants.

- Généralement, la défense opte soit pour une formation en 1-2-1, soit pour une formation en 2-2.
- Les concepts dont il convient de tenir compte : défense de zone avec des zones déterminées en fonction du système de jeu choisi ; coulissage défensif ; fermeture des lignes de passe ; positionnement défensif (normalement au centre) ; positionnement de zone toujours défini en fonction de l'endroit où se trouve le ballon ; cohésion des lignes de défense ; mise en œuvre tactique cohérente (contenir ou presser) ; déplacement avec maîtrise du champ visuel ; contrôle des tirs depuis l'extérieur de la surface de réparation (en faisant attention à la jambe dominante des joueurs de la première ligne d'attaque adverse).
- Transition entre systèmes défensifs : du 1-2-1 au 2-2 et vice versa, selon le système offensif utilisé par l'adversaire.
- Il est essentiel de connaître les principales qualités techniques des attaquants adverses.
- Il faut éviter toute finition précipitée après avoir récupéré le ballon. Ne tenter de tirer qu'en position favorable ou conserver le ballon pour éviter de devoir défendre pendant de longs moments en situation d'infériorité numérique.
- Presser l'adversaire dans son camp pour l'empêcher de remonter facilement le terrain.

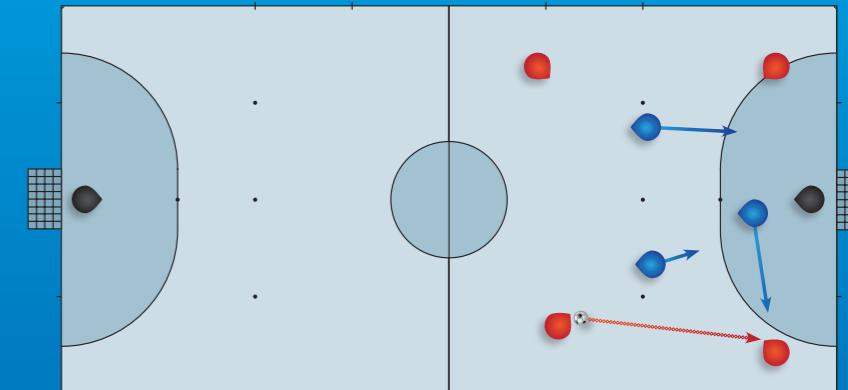
1.6.3.5 Cas particuliers : défense à 3 contre 4

Dans les situations de défense en infériorité numérique à 3 contre 4 suite à l'expulsion d'un joueur, on trouve le plus fréquemment les systèmes ci-contre (une mobilité et une flexibilité des positions étant néanmoins nécessaires en fonction de l'orientation offensive et de l'endroit où se trouve le ballon).

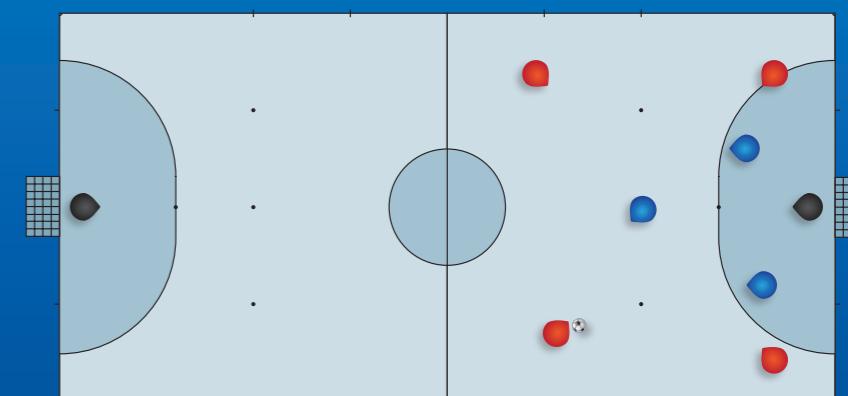
Comme dans les situations à 4 contre 5, la défense alterne souvent, lorsqu'elle se retrouve à 3 contre 4, entre le 2-1 et le 1-2 en fonction de la position du ballon et des attaquants.

Systèmes défensifs fréquents à 3 contre 4

Système défensif en 1-2



Système défensif en 2-1



1.7 BALLES ARRÊTÉES

1.7.1 Introduction

En futsal, on appelle balles arrêtées les actions qui permettent la reprise du jeu après le signalement d'une faute ou une sortie du ballon en touche, ou lors d'un coup d'envoi. Les balles arrêtées font partie du modèle de jeu de chaque équipe. Il y en a régulièrement au cours d'un match ; elles demandent d'ailleurs des solutions tactiques, qui sont importantes dans la recherche de possibilités de finition. Les conditions de cette remise en jeu octroient à l'équipe la possibilité d'entraîner et de planifier des mouvements spécifiques, sachant qu'elle dispose de temps pour le placement et pour la réalisation de mouvements coordonnés impliquant l'ensemble des joueurs.

Les balles arrêtées impliquent des actions offensives et défensives, et les joueurs doivent être préparés à affronter les deux situations.

1.7.2 théoriques : types et éléments

La gamme des scénarios possibles est considérable et très étendue. Si nous nous en tenions strictement à la terminologie, nous devrions évoquer tous les types de balles arrêtées qui peuvent survenir pendant un match, lorsque le ballon est remis en jeu après une interruption. Toutefois, en réalité, nous nous référerons plus spécifiquement aux situations de remise en jeu susceptibles de déboucher sur une finition rapide au moyen d'un mouvement répété à l'entraînement, d'un tir direct ou d'un coup franc, d'un corner ou d'une rentrée de touche rapide surprenant l'adversaire. Nous nous en tiendrons donc aux types de balles arrêtées suivants : **corners ; rentrées de touche dans la zone de finition, à mi-terrain et dans la zone de défense ; coups francs avec mur ; coups francs sans mur ; coups francs depuis le second point de réparation ; penalties et engagements.**

Les balles arrêtées peuvent être catégorisées en fonction de différents critères :

1. En fonction de l'endroit du terrain (rentrées de touche, coups francs et corners) : zone de finition, zone médiane (à mi-terrain) ou zone de défense (coups francs et rentrées de touche) ; dans l'axe, sur les ailes ou dans les coins (coups francs avec mur).
2. En fonction du déroulement et de la séquence des actions : action rapide, directe, simple, élaborée, actions composées.
3. En fonction du type de défense adverse : marquage individuel, défense de zone, défense mixte ou solutions défensives alternatives.

Les éléments qui suivent sont autant d'aspects constitutifs d'une balle arrêtée :

- **Type de balle arrêtée** : comme décrit ci-dessus.
- **Position du ballon** : emplacement duquel le ballon doit être remis en jeu.
- **Signal de l'action** : signe verbal, visuel ou relatif au placement, qui informe l'équipe sur l'action choisie.
- **Signal de départ** : signal parfois donné après le signal de l'action pour indiquer le début de la séquence de mouvements prévue.
- **Placement initial** : positionnement des joueurs sur le terrain avant que la balle arrêtée ne soit jouée.
- **Déplacements** : déplacements des joueurs lors de l'exécution du mouvement.
- **Timing** : temps défini pour la réalisation des

différents mouvements qui composent l'action en vue de créer et d'occuper les espaces requis au bon moment.

- **Action de base ou principale** : séquence prévue initialement et qui correspond exactement aux objectifs de finition.
- **Variantes** : actions effectuées à partir d'un schéma initial ou d'un mouvement de base en modifiant les déplacements, le timing, les options de finition, etc.
- **Séquence** : série prédéfinie d'actions devant être réalisées dans un ordre spécifique.
- **Concepts technico-tactiques** : ressources technico-tactiques utilisées en vue de la réalisation d'objectifs divers dans le cadre des déplacements lors de la balle arrêtée.
- **Système défensif** : placement initial adopté par les défenseurs adverses en fonction des attaquants et de l'espace de jeu, et type de réponse en réaction au mouvement offensif.
- **Tireur** : joueur chargé de tirer la balle arrêtée.
- **Rôle** : fonction stratégique principale assumée par chaque joueur au cours de la balle arrêtée.
- **Options de finition** : lors de la conception d'une balle arrêtée, plusieurs déplacements peuvent être réalisés en vue de proposer diverses options de finition alternatives.

la réussite de l'action repose en fin de compte sur les épaules du tireur.

Les caractéristiques du tireur : vision périphérique et lecture des différentes variables ; capacité de prise de décision ; qualités de passeur ; capacité à délivrer une passe bien dosée au joueur qui tirera au but ; capacité à cacher ses intentions ; capacité de synchronisation avec les mouvements et le rythme d'exécution ; capacité à lire le jeu après que la balle arrêtée a été tirée ; capacités tactiques d'interprétation du travail d'observation des adversaires ; utilisation de son bon pied (joue-t-il en faux pied ?) ; capacité à évaluer les risques et à comprendre les besoins de l'équipe compte tenu du score et du temps qui reste.

1.7.3.2 Corners (équipe qui attaque)

Les corners constituent un type de stratégie dont les caractéristiques sont largement déterminées en raison de leur point de départ fixe (à gauche ou à droite) et du fait que les changements pouvant survenir dépendent exclusivement du système défensif adverse et des déplacements offensifs. L'équipe qui attaque doit prendre en considération l'importance de la surface de réparation comme espace défensif.

L'intérieur de la surface permet les passes au ras du sol et les passes hautes mais pas les passes en cloche.

En dehors de la surface de réparation, les passes peuvent être au ras du sol, hautes et en cloche.

Par conséquent, il faut trouver une ligne de passe dans la surface de réparation et l'espace nécessaire pour son exécution.

Pour les passes en dehors de la surface de réparation, le joueur a besoin d'un espace pour exécuter la passe mais pas forcément d'une ligne de passe au ras du sol.

1.7.3 Balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque

1.7.3.1 Rôles lors des balles arrêtées (équipe qui attaque)

Les différents joueurs peuvent assumer des rôles divers lors de l'exécution d'une balle arrêtée ; ils peuvent également assumer plusieurs rôles ou échanger leurs rôles dans le cadre de la même action. Parmi ces rôles, citons le tireur, le finisseur, le feinteur ou le joueur en soutien/appui, dont le rôle est de créer des espaces pour ses coéquipiers, le joueur qui assure l'équilibre défensif de l'équipe, etc. Normalement, ces rôles se complètent. Ils ont tous la même importance, bien que

1.7.3.3 Rentrées de touche (équipe qui attaque)

Une rentrée de touche est accordée lorsque le ballon franchit la ligne de touche. C'est un type de balle arrêtée important étant donné qu'un grand nombre de rentrées de touche sont effectuées au cours d'un match. Il existe différentes catégories de rentrées de touche :

1. Rentrées de touche dans la zone de finition : elles sont effectuées dans les 15 derniers mètres de l'adversaire. Dans cette zone du terrain, la rentrée de touche a pour objectif principal la finition. Dans ce genre de situation, il est important de « contrôler la zone ».

2. Rentrées de touche à mi-terrain : elle sont effectuées dans une zone de 10 à 15 mètres qui forme la zone médiane du terrain. L'objectif ne consiste pas seulement à réaliser un mouvement entraîné préalablement en vue de se créer une occasion de tir direct, car le mouvement doit également prévoir des déplacements en vue de la conservation du ballon. En outre, dans de nombreux cas, le mouvement répété à l'entraînement doit être compatible avec le système d'attaque placée que l'équipe souhaite appliquer. L'équipe doit chercher à occuper rationnellement l'espace de sorte à préserver la fluidité du jeu.

3. Rentrées de touche dans la zone de défense : elle sont effectuées dans la zone de défense, à environ 25 à 30 mètres du but adverse. Les mouvements répétés à l'entraînement peuvent poursuivre deux objectifs différents : soit se créer une situation de finition, soit remonter le terrain pour se défaire de l'étreinte de l'adversaire.

1.7.3.4 Coups francs avec mur (équipe qui attaque)

Un coup franc avec mur peut être accordé dans n'importe quelle partie du terrain (sauf pour les fautes commises à l'intérieur de la surface de réparation, qui sont sanctionnées par un penalty) ; ils donnent une possibilité de tir **direct**, à moins qu'il ne s'agisse d'un coup franc **indirect**. Si le tireur a la possibilité de tirer directement au but, l'équipe qui défend constituera un mur formé d'un nombre de joueurs variant selon la zone du terrain où le coup franc est accordé, la proximité par rapport au but, l'angle de tir offert, la confiance qui habite l'équipe qui défend et son gardien, ainsi que leur capacité de lecture tactique. Outre cette distinction logique entre les coups francs directs et les coups francs indirects (en fonction de la faute sifflée par l'arbitre), il est également possible de catégoriser les coup francs avec mur **en fonction de l'emplacement où ils sont accordés** (zone de défense, zone médiane ou zone de finition ; dans l'axe, sur les ailes, vers le point de corner) et du **nombre de défenseurs qui forment le mur**.

En plus des considérations et des concepts spécifiques aux balles arrêtées, d'autres facteurs peuvent être approfondis dans les coups francs avec mur : l'orientation et le profil adéquats pour la finition, la jambe dominante du tireur, le choix de tirer directement au but (selon la défense adverse).

1.7.3.5 Coups francs sans mur, coups francs depuis le second point de réparation et penalties

Il est accordé des coups francs sans mur ou à partir du second point de réparation, à 10 mètres du but, quand l'arbitre siffle la sixième faute commise au cours d'une période. Ce sont des coups francs directs, le tireur devant botter le ballon avec l'intention de marquer.

Un penalty est accordé lorsque l'arbitre signale une faute à l'intérieur de la surface de réparation adverse. Là aussi, l'exécutant doit tirer directement au but.

Tous ces types de balles arrêtées requièrent des spécialistes ; le tireur doit avoir la capacité technique et mentale nécessaire à la bonne exécution de cette action.

1.7.3.6 Engagement

L'engagement est répété à l'entraînement ; son objectif ultime est de procurer une occasion de tir à l'équipe après une brève phase de jeu consécutive soit au coup d'envoi de chacune des deux périodes, soit à une remise en jeu après l'encaissement d'un but.

1.7.4 Défense sur balles arrêtées

Il s'agit des actions exécutées par l'équipe sans le ballon pour contrer les balles arrêtées adverses et éviter d'être prise de vitesse ou par surprise lors d'une remise en jeu rapide alors que la défense n'est pas encore organisée.

1.7.4.1 Considérations d'ordre général concernant la défense sur balles arrêtées

La manière de tirer la balle arrêtée et de défendre peuvent varier considérablement en fonction du type d'action exécutée. Comme nous l'avons

observé, il y a une grande variété de balles arrêtées et, par conséquent, il existe des différences marquées lorsqu'il s'agit de défendre lors d'un corner, d'une rentrée de touche ou d'un coup franc avec mur. Nous allons aborder de manière plus approfondie la défense sur les balles arrêtées suivantes : **les corners, les rentrées de touches (à mi-terrain et dans la zone de finition) et les coups francs avec mur**.

1.7.4.2 Les différentes manières de défendre sur balles arrêtées

Le placement initial des défenseurs par rapport aux attaquants et l'espace de jeu dans lequel se déroule l'action de défense sur balle arrêtée ainsi que les modèles et les critères de réaction aux déplacements offensifs constituent le système de défense de l'équipe dans tout type d'action.

Marquage individuel : dispositif défensif dans lequel chaque défenseur est responsable du marquage d'un attaquant adverse en particulier. Le marquage individuel donne plus de responsabilités aux défenseurs et les pousse à s'impliquer davantage mais, selon les circonstances, il peut offrir aux attaquants davantage de facilité pour se créer et exploiter des espaces et des lignes de passe.

Défense de zone : type de défense prévoyant que chaque joueur défende une zone dans l'espace de jeu critique pour la finition des attaquants. La défense de zone requiert que les joueurs communiquent beaucoup entre eux et qu'ils coordonnent leurs actions.

Défense mixte : dispositif défensif constitué d'un mélange de marquage individuel et de défense de zone. Soit un certain nombre de joueurs adoptent l'un ou l'autre système, soit le changement d'un système à l'autre intervient pour toute l'équipe avant une remise en jeu.

1.7.4.3 Rôles lors des balles arrêtées (équipe qui défend)

Le positionnement défensif des joueurs face aux différents types de balles arrêtées dépend dans une large mesure des caractéristiques individuelles de chaque joueur, du type de défense adopté et des caractéristiques générales du groupe de joueurs dont dispose l'entraîneur. Selon la situation défensive, certains rôles spécifiques peuvent être attribués afin d'optimiser la performance à chaque poste en fonction des joueurs disponibles.

1.7.4.4 Concepts défensifs de base sur balles arrêtées

En plus des concepts techniques offensifs avec ou sans le ballon lors des différentes situations de jeu, des concepts technico-tactiques supplémentaires basés sur les premiers acquièrent une importance majeure lors des balles arrêtées, soit en raison de leur utilisation répétée, soit pour leur application spécifique à ce type d'action. La capacité de la défense à contrer ces ressources offensives constitue un outil de base pour la mise en place du système défensif lors des balles arrêtées.

De même, certains concepts technico-tactiques défensifs acquièrent une importance particulière dans la défense sur balles arrêtées, car l'espace et le temps sont limités et la prise de décision un facteur décisif. Concepts défensifs de base sur balles arrêtées : **placement, orientation du corps, maîtrise du champ visuel, et maîtrise de l'espace entre le défenseur et l'attaquant**.

1.7.4.5 Corners (équipe qui défend)

Nous avons déjà vu dans les grandes lignes l'importance de défendre sur balles arrêtées, les types de défense qui peuvent être appliqués (marquage individuel, de zone ou mixte), les concepts que les joueurs doivent maîtriser et diverses autres considérations générales qui permettent de mieux comprendre cette facette capitale du futsal d'élite. En ce qui concerne les coups francs ou les rentrées de touches, l'emplacement duquel ils sont exécutés peut influer sur la stratégie défensive adoptée. Par contre, lors d'un corner, cet emplacement est déterminé à l'avance.

1.7.4.6 Rentrées de touche (équipe qui défend)

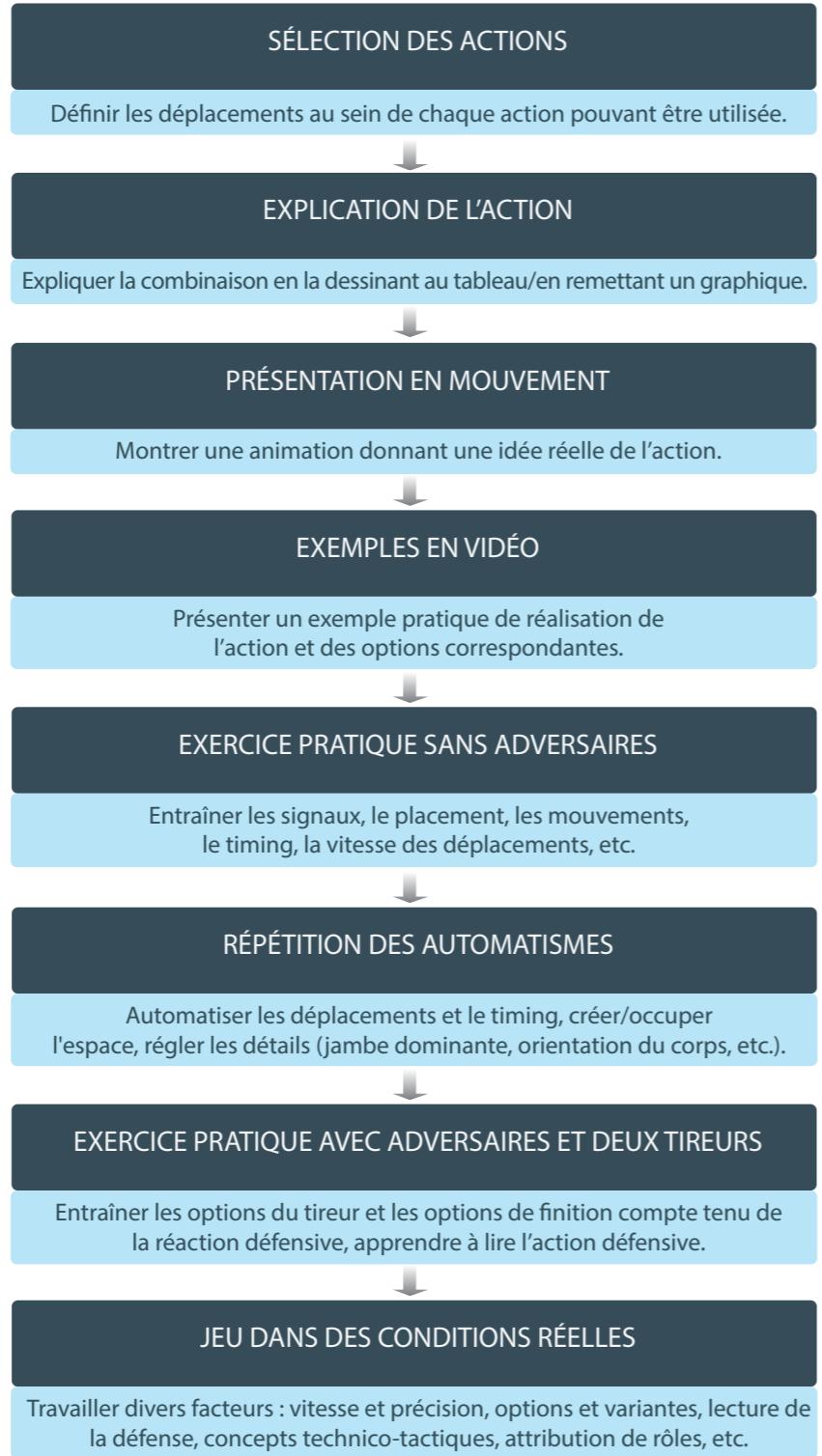
La réplique défensive apportée aux rentrées de touches dépendra de leur distance par rapport au but. Plus la rentrée de touche est proche du but, plus l'aspect défensif est important, en raison du risque de finition. Dans de telles situations, il est essentiel de défendre la surface de réparation et ses abords. Les systèmes défensifs appliqués le plus fréquemment lors de rentrées de touche sont le **marquage individuel** et la **défense de zone**.

1.7.4.7 Coups francs avec mur (équipe qui défend)

Il est d'autant plus important de placer un mur que le coup franc est proche du but, car la probabilité d'un tir direct est très forte. Le mur et les défenseurs doivent rester à au moins 5 mètres du ballon. Le nombre de joueurs formant le mur dépend de la zone de tir et de la distance du but. Plus l'endroit de la faute se trouve dans l'axe ou près du but, plus le mur comptera de défenseurs (en général, trois). Si le coup franc est excentré, l'équipe qui défend utilise moins de joueurs pour son mur (en général, deux). Enfin, si le coup franc est relativement éloigné ou s'il est indirect, l'équipe qui défend peut placer un seul joueur pour former le mur. Le gardien, qui risque d'être sollicité, doit se placer judicieusement compte tenu du nombre de joueurs qui le forment.

1.7.5 Méthodologie de l'entraînement des balles arrêtées

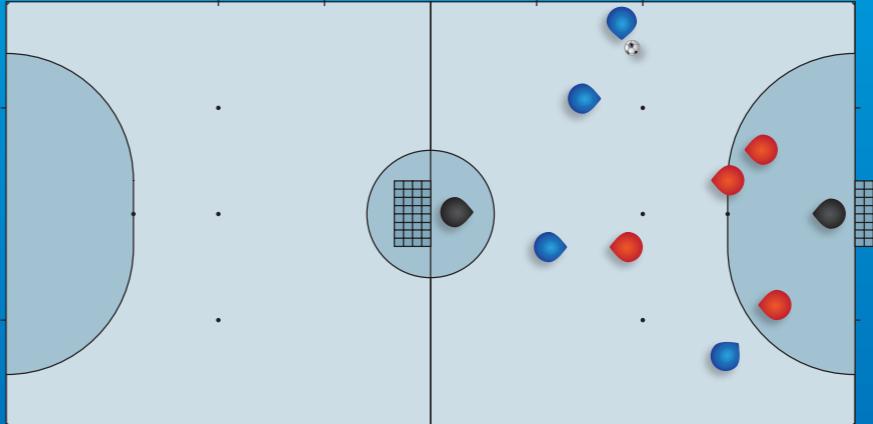
Il ne suffit pas d'exercer les balles arrêtées lors des séances d'entraînement d'avant-match. Il importe en effet de consacrer suffisamment de temps au développement des concepts technico-tactiques qui interviennent dans ce type d'action, à savoir à la compréhension, à l'assimilation et au perfectionnement des différentes actions. Nous avons déjà passé en revue les divers aspects et éléments concernant les balles arrêtées. Il convient à présent de développer une approche qui intègre tous ces facteurs et qui puisse être transférée au jeu dans des conditions réelles. Il s'agit de trouver un bon équilibre entre la création d'automatismes dans les actions afin de les doter de la rigueur collective nécessaire et le développement de la prise de décision dans ce type d'action pour enrichir et améliorer les concepts des joueurs. Nous allons présenter ci-après la méthodologie propre à l'entraînement des balles arrêtées.



1.7.6 Exercices d'entraînement des balles arrêtées

Entraînement de la stratégie en vue du jeu dans des conditions réelles

1



MATÉRIEL
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Jeu dans des conditions de jeu réelles à 4 contre 4 plus les gardiens dans une surface de 20x20 m. Lorsque le ballon sort ou que le jeu est arrêté en raison d'une faute, l'équipe adverse doit effectuer la remise en jeu de la manière prédefinie, à savoir soit par un corner, soit par une rentrée de touche, soit par un coup franc.
- Cet exercice est utilisé pour travailler dans des conditions de jeu réelles tout le répertoire des balles arrêtées, pour mieux les connaître et pour améliorer les concepts et les instruments nécessaires pour les réaliser.
- Souligner l'importance de la lecture du jeu lors de la prise de décision relative aux mouvements et de la prise de décision du tireur.

VARIANTE

Cet exercice peut être effectué à deux touches de balle pour que les actions soient plus dynamiques et que le ballon sorte plus facilement.

MODULE D'APPRENTISSAGE
Tactique individuelle et tactique de groupe.

PHASE
Acquisition/perfectionnement de compétences techniques

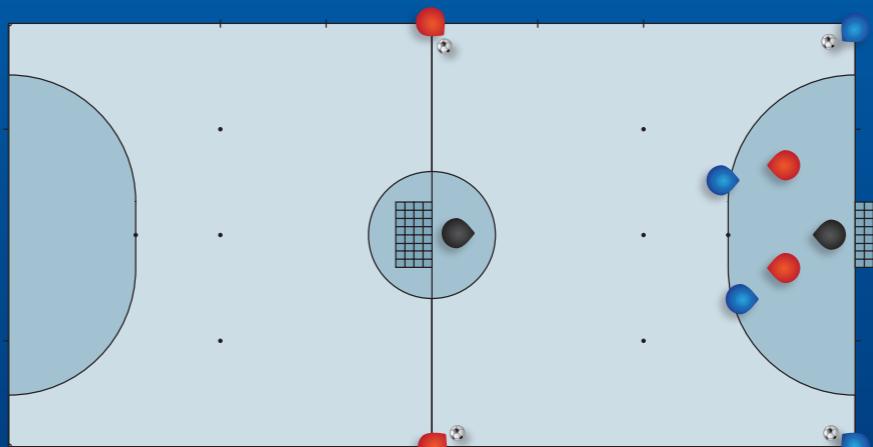
CONTENU
Corners, rentrées de touche, coups francs ; concepts et instruments pour les balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque.

OBJECTIFS
Assimiler et améliorer les concepts et les instruments pour les balles arrêtées afin de rechercher des options de finition lors des corners, rentrées de touche et coups francs à partir de situations répétées à l'entraînement et au moyen de la lecture du jeu.

NOMBRE DE JOUEURS
8 plus les gardiens.

Utilisation des concepts et des instruments dans le cadre de la stratégie

2



MATÉRIEL
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

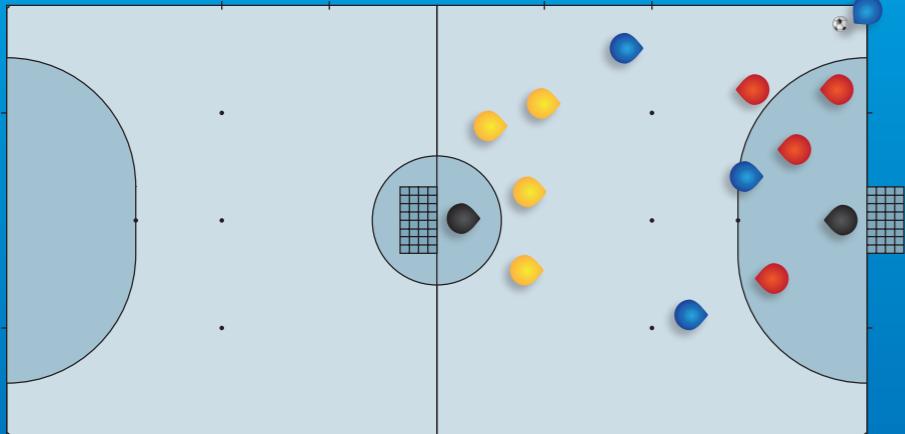
- Jeu dans des conditions de jeu réelles. L'exercice commence à 2 contre 2 sur le demi-terrain, et deux tireurs par équipe sont placés aux points de corner correspondant au sens d'attaque de leur équipe. Si le ballon sort, un corner est accordé.
- Sur le terrain, on travaille la stratégie en situation d'égalité numérique, en l'absence d'un défenseur libre. Lorsqu'une équipe marque, elle peut décider de changer le nombre de joueurs sur le terrain (passer de 2 contre 2 à 3 contre 3 ou inversement) ou le type de stratégie (corner ou rentrée de touche).
- Dynamique : les joueurs sur le terrain sont changés régulièrement (par exemple toutes les deux minutes), en veillant à un bon brassage des joueurs.

VARIANTE

Passer à deux touches de balle.

Entraînement des variantes de balles arrêtées

3



MODULE D'APPRENTISSAGE

Tactique individuelle et tactique de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques

CONTENU

Corners, rentrées de touche, coups francs ; concepts et instruments individuels et de groupe pour les balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque ; variantes de combinaisons offensives.

OBJECTIFS

Créer, connaître et assimiler différentes variantes de balles arrêtées en se basant sur le modèle de base répété et en recherchant diverses options de finition lors des corners, rentrées de touche et coups francs à partir de la lecture du jeu en fonction des changements dans le type de défense.

NOMBRE DE JOUEURS

12 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

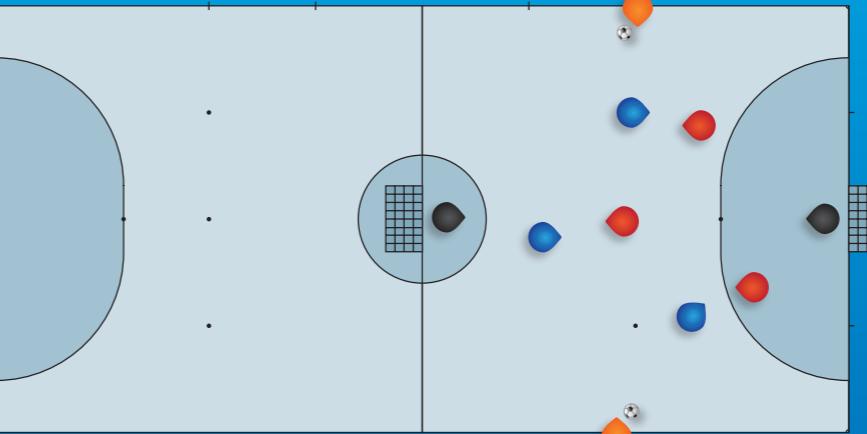
- L'exercice peut être réalisé avec 12 joueurs (3 équipes de 4) ou avec 11 joueurs (3 équipes de 3 plus 2 tireurs, un tireur venant toujours rejoindre l'équipe de 3 qui défend) plus les gardiens, dans une surface de 20x20 m.
- La même équipe répète cinq fois de suite la même combinaison sur balle arrêtée, en développant des variantes et en interprétant les changements en ce qui concerne le type de défense. Le dispositif défensif alterne entre le marquage individuel, la défense de zone et la défense mixte, selon le choix de l'équipe qui défend ou sur indication de l'entraîneur (que l'équipe qui attaque le sache ou non).
- Dynamique du changement de rôle des équipes : attaque-repos-(feed-back)-défense. Possibilité de changer de combinaison lors de chaque attaque.

VARIANTE

Passer des corners aux rentrées de touche, puis aux coups francs avec mur. L'équipe qui marque change de balle arrêtée et continue à attaquer, en se dirigeant vers l'autre but. Le type de défense doit être travaillé sur la base de l'observation du prochain adversaire.

Entraînement de la vitesse des balles arrêtées dans des conditions réelles

5



MODULE D'APPRENTISSAGE

Tactique individuelle et tactique collective.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques

CONTENU

Rentrées de touche, corners ; concepts et instruments pour les balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque en vue d'un jeu rapide.

OBJECTIFS

Assimiler et améliorer les concepts et les instruments pour les balles arrêtées afin de rechercher des options de finition lors des corners et des coups francs grâce à des actions rapides et à la lecture du jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

8 à 12 plus les gardiens.

MATÉRIEL

Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

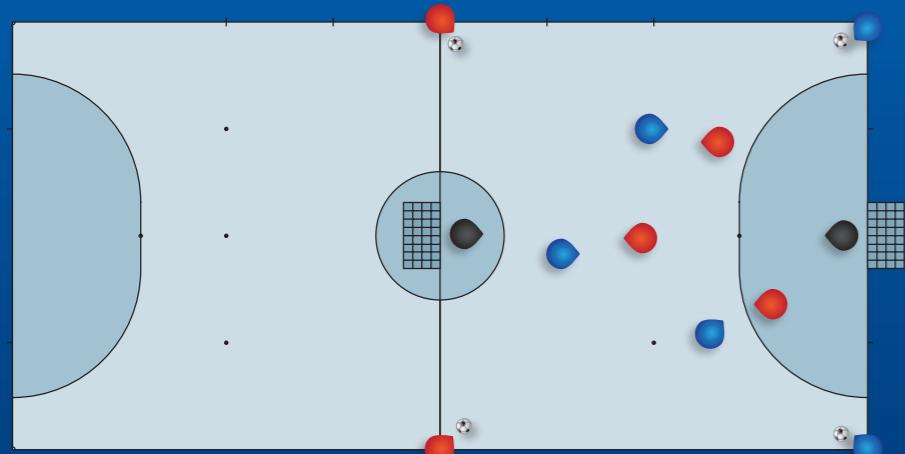
- Jeu dans des conditions de jeu réelles à 3 contre 3 dans une surface de 20x20 m avec deux tireurs sur les lignes de touche. Si le ballon sort, le tireur qui se trouve sur la ligne opposée remet le ballon en jeu pour son équipe.
- Il s'agit de se créer des situations de tirs rapides, qui exigent concentration et attention en défense et en attaque, et de chercher des options de finition rapide.
- Dynamique : faire une rotation entre 3 équipes.

VARIANTE

Passer au tir de corners, avec quatre tireurs.

création et assimilation d'automatismes dans les balles arrêtées

4



MODULE D'APPRENTISSAGE

Tactique individuelle et tactique de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques

CONTENU

Corners, rentrées de touche, coups francs ; concepts et instruments pour les balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque ; automatismes, placement et mouvements.

OBJECTIFS

Assimiler et améliorer les concepts et les instruments pour les balles arrêtées afin de rechercher des options de finition lors des corners, rentrées de touche et coups francs à partir de situations répétées à l'entraînement et au moyen de la lecture du jeu ; automatiser le placement en fonction de la jambe dominante, du type de corner et du côté du tir, ainsi que les mouvements et leur séquence.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus les gardiens.

MATÉRIEL

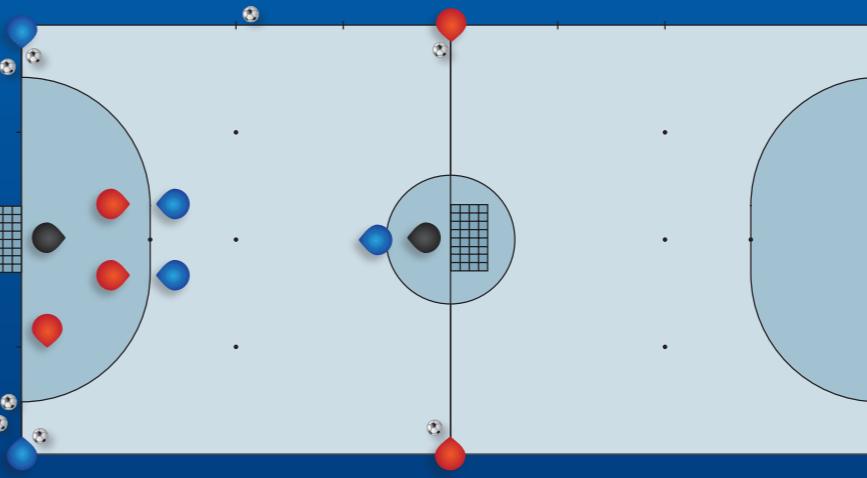
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Exercice à 3 contre 3 dans une surface de 20x20 m avec quatre tireurs (deux par équipe) aux points de corner.
- Dynamique : l'entraîneur désigne le tireur, qui fait toujours une passe à l'un de ses coéquipiers en indiquant l'action choisie. Chaque équipe joue toujours en direction du même but. En fonction du type de tir et des joueurs présents, ceux-ci doivent s'organiser rapidement pour optimiser les options de la combinaison demandée par le tireur. L'objectif est d'automatiser les mouvements et leur séquence.
- Il y a davantage d'options de finition si l'équipe qui défend comprend seulement 3 joueurs.
- Les tireurs peuvent changer régulièrement ou rester en place si leur rôle a été défini au préalable.

Concepts et instruments stratégiques pour les 1^{re} et 2^e tentatives

6



MODULE D'APPRENTISSAGE

Tactique individuelle et tactique de groupe.

PHASE

Acquisition/perfectionnement de compétences techniques

CONTENU

Corners ; concepts et instruments pour les balles arrêtées du point de vue de l'équipe qui attaque.

OBJECTIFS

Assimiler et améliorer les concepts et les instruments pour les balles arrêtées afin de rechercher des options de finition lors des corners en première et en deuxième tentatives, en recherchant la meilleure option après les premiers mouvements.

NOMBRE DE JOUEURS

10 plus les gardiens.

MATÉRIEL

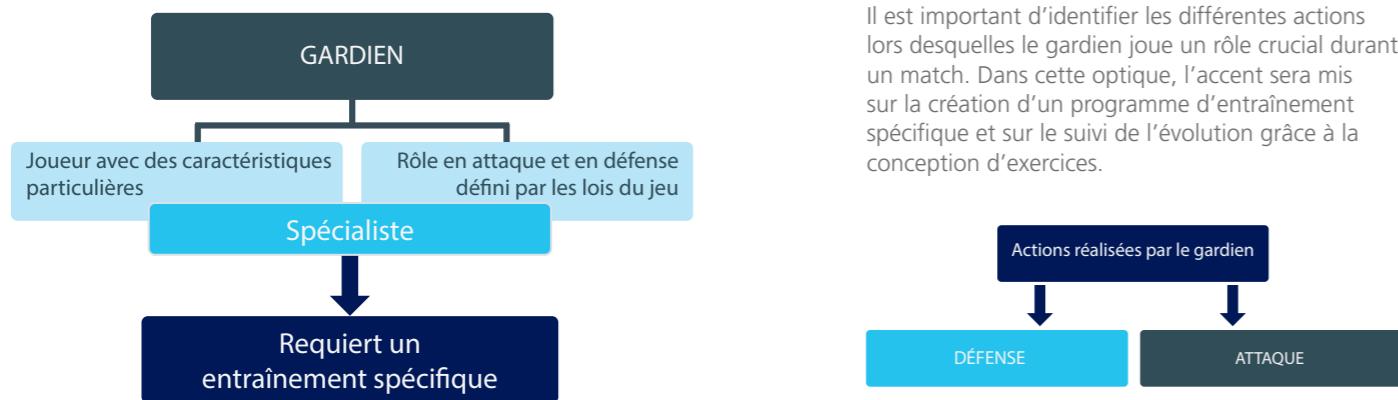
Ballons et dossards.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Concepts et instruments stratégiques dans les situations de première et de deuxième tentatives. L'exercice se joue à 3 contre 3, avec engagement par un corner (un tireur fixe est désigné pour chaque point de corner). Lorsque le ballon sort du jeu, la remise en jeu s'effectue par un corner. L'exercice commence à 2 contre 2, avec un défenseur libre supplémentaire d'un côté et un attaquant supplémentaire en retrait de l'autre. L'attaquant ne peut jouer que lorsqu'il reçoit le ballon, et il ne peut tirer qu'après avoir combiné avec un coéquipier. L'objectif est d'essayer de finaliser à 2 contre 2 (première tentative) ou dans des conditions de jeu réelles à 3 contre 3 (deuxième tentative).
- Il est important de tenter de marquer à 2 contre 2 ; si aucune option de finition ne se présente, introduire un 3 contre 3 pour la deuxième tentative. En défense, importance de faire des ajustements après le tir. Évaluer les risques du tir.
- Dynamique : faire tourner à intervalles réguliers les équipes et les tireurs fixes en fonction du nombre de joueurs.

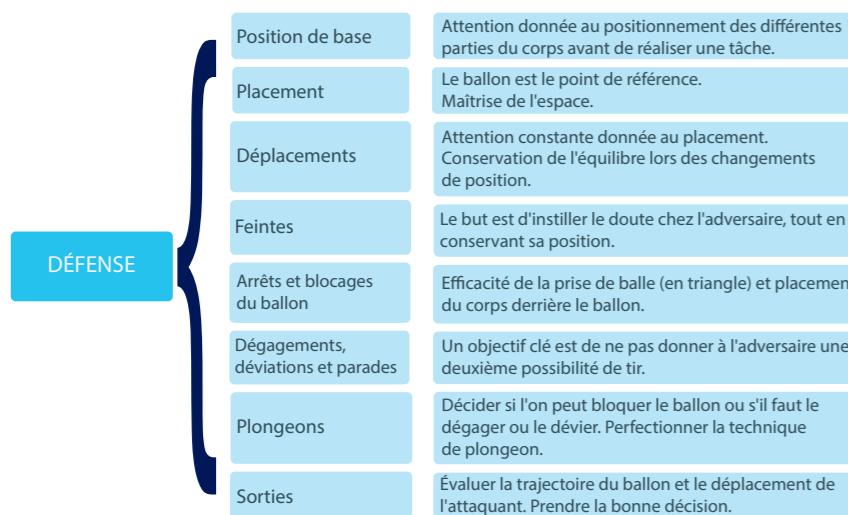
1.8 ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE DES GARDIENS

1.8.1 Introduction



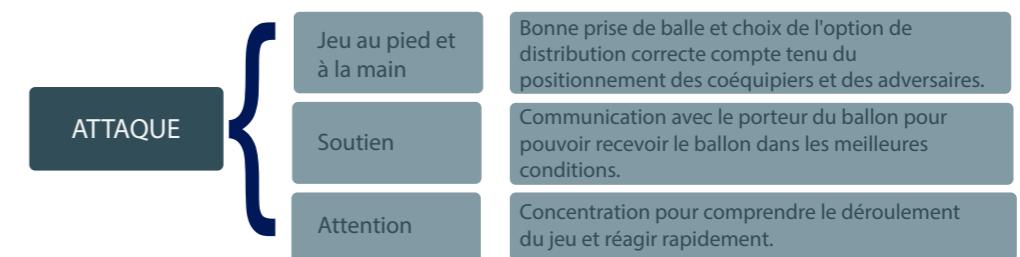
1.8.2 Actions défensives réalisées par le gardien

Ces actions sont catégorisées ci-après fonction de la participation du gardien au développement du jeu défensif.



1.8.3 Actions offensives réalisées par le gardien

Ces actions sont catégorisées ci-après en fonction de la participation du gardien au développement du jeu offensif.



1.8.4 Méthodologie d'entraînement des gardiens

Des exercices doivent être conçus pour développer et améliorer les compétences du gardien dans quatre domaines clés corrélés les uns avec les autres, compte tenu des aspects fondamentaux d'un programme d'entraînement spécialisé. Voici ces quatre domaines clés :

- technique ;
- tactique ;
- condition physique ;
- aspects psychologiques.

Technique :

- Connaître et identifier les actions du gardien de futsal, tout en apprenant à comprendre et à maîtriser la dynamique et le déroulement du jeu au niveau collectif.
- Coordonner la conception des exercices avec les responsables des volets tactique (entraîneur) et physique (préparateur physique) du programme d'entraînement.
- Prendre en considération les caractéristiques individuelles des gardiens.
- Aider les gardiens à reconnaître et à corriger les erreurs de placement et de mouvement.
- Interagir avec les gardiens (p ex. donner une évaluation, présenter un avis).

Tactique :

- Trouver un bon équilibre entre le travail analytique effectué avec le gardien dans le but et celui effectué avec les joueurs sur le terrain.

Condition physique :

- Prendre en compte la charge physique du gardien dans le travail au niveau technico-tactique afin d'éviter les problèmes musculaires, ligamentaires ou autres.
- Mettre en place un programme complémentaire adéquat de condition physique afin d'améliorer la capacité de réaction (vitesse) du gardien et son adresse.

Aspects psychologiques :

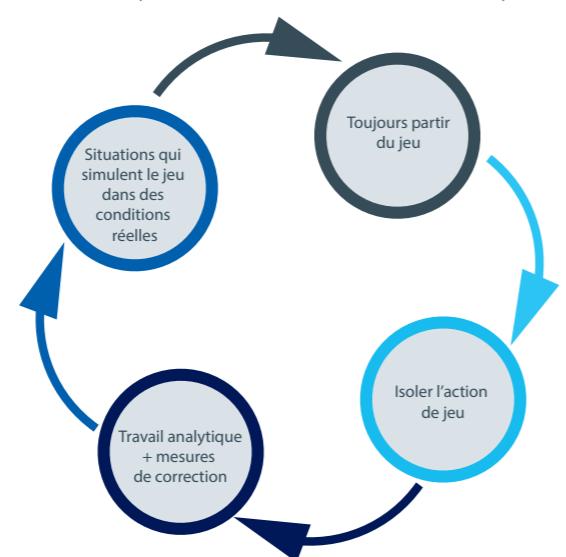
- Accorder une attention particulière aux éléments et aux comportements de type émotionnel que le gardien ne développe pas isolément mais qui coexistent et qui se manifestent dans chaque comportement et qui peuvent conditionner sa capacité de réaction individuelle et ainsi se répercuter sur la performance générale de l'équipe :

- ✓ Obtenir un niveau de concentration maximal en match et à l'entraînement.
- ✓ Apprendre à accepter la possibilité d'erreurs et leurs conséquences.
- ✓ Insuffler de la confiance à l'équipe.
- ✓ S'entraîner pour s'améliorer (dépassement de soi).
- ✓ Développer un esprit de compétition avec ses coéquipiers pour se motiver mutuellement.

Organisation du travail spécialisé avec le gardien

L'entraînement spécialisé du gardien ne commence ni ne s'achève par le travail des différentes actions dans le but. Il s'agit d'un processus en continu qui se répète de manière cyclique.

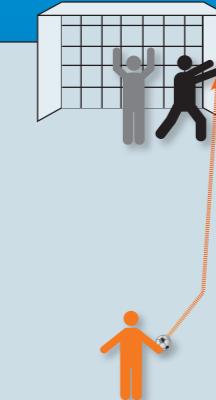
En résumé, le travail de l'entraîneur ou du préparateur physique de gardiens doit se focaliser sur la présentation et le développement d'instruments qui permettront au gardien de maîtriser tous les concepts technico-tactiques et d'être capable de décider de la réponse technique à apporter dans une situation donnée (**comment, quand, où et quoi faire**). Le gardien ne joue pas seul, mais fait partie d'une équipe, ce qui l'oblige à observer constamment ce qui se passe sur le terrain à chaque instant. Il est confronté à des situations dynamiques, changeantes, qui se reproduisent très rapidement mais jamais de la même façon et qui exigent une prise de décision rapide et une exécution extrêmement précise.



1.8.5 Exercices pour l'entraînement des gardiens

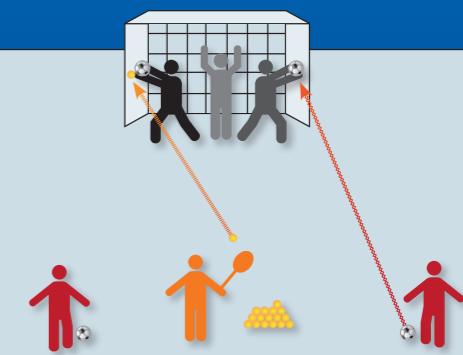
1. Déplacements latéraux dans le but et déviation des mains

Le gardien se trouve juste devant sa ligne de but. L'entraîneur lui envoie des ballons en caoutchouc à mi-hauteur, soit directement, soit avec rebond. Les ballons peuvent être envoyés soit alternativement d'un côté puis de l'autre, soit sans que le gardien puisse anticiper.

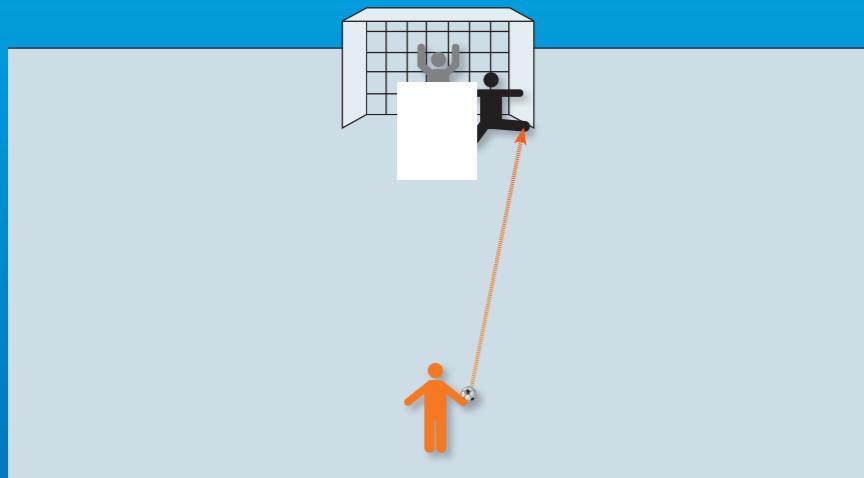


2. Déplacements latéraux dans le but, blocage du ballon et prise ferme

Le gardien se tient au centre du but. Un tireur se trouve face à chaque poteau avec plusieurs ballons de futsal. L'entraîneur se tient au centre de la surface de réparation, avec un panier rempli de balles de tennis. Le gardien se déplace le long de la ligne de but vers l'un des poteaux, où il arrête le tir expédié soit à mi-hauteur, soit à la hauteur choisie par le tireur. Sans lâcher le ballon, le gardien se déplace ensuite vers l'autre poteau. L'entraîneur lance une balle de tennis en direction du gardien, qui doit la repousser fermement à l'aide du ballon de futsal qu'il tient dans ses mains. L'action se répète de l'autre côté.



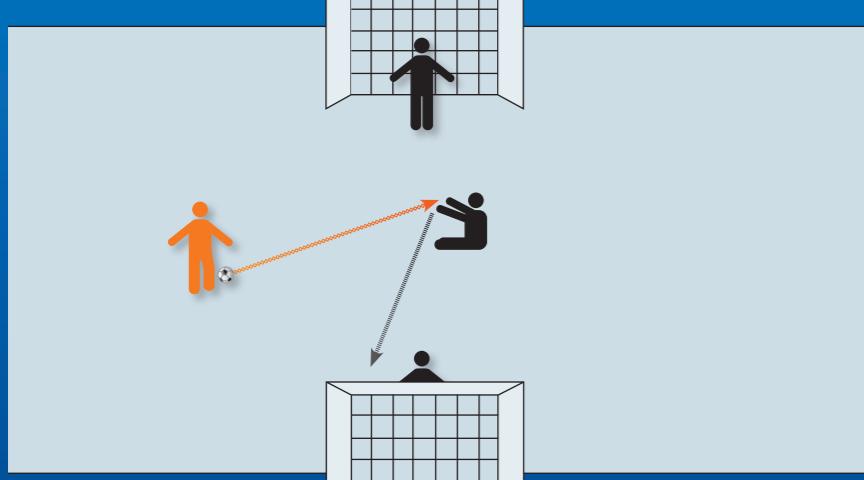
3



3. Déviation de la jambe des tirs à ras de terre (lancer de jambe) en ayant la vue masquée

Le gardien se trouve juste devant sa ligne de but. Un écran ou un paravent est placé à 2 ou 3 mètres du gardien pour masquer sa vue. L'entraîneur envoie des tirs à ras de terre ; à lui de décider s'il avertit le gardien lorsqu'il tire ou non. Le gardien doit dévier les tirs de la jambe. Le même exercice peut être effectué pour entraîner les déviations de la main avec plongeon latéral ou pour travailler les déviations de la main de ballons de caoutchouc lancés à différentes hauteurs comme dans l'exercice 1.

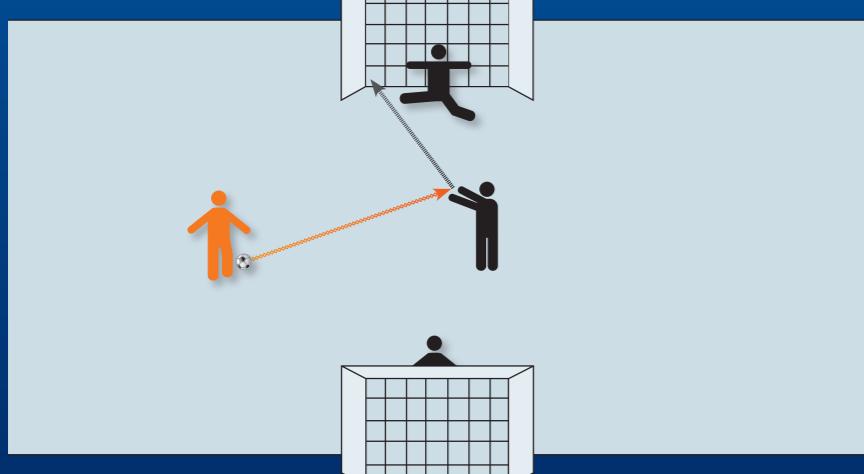
4a



4. Déviations de la main à mi-hauteur avec plongeon latéral en extension

Le gardien est assis au centre de la surface de réparation. Deux buts sont placés face à face, un à l'endroit habituel, l'autre sur la ligne des 6 mètres, avec un gardien dans chaque but. L'entraîneur, qui se tient sur un côté, envoie des tirs à ras de terre ou à mi-hauteur en direction du gardien situé au centre de la zone. Le gardien doit plonger et dévier le tir en direction d'un but, en tentant de marquer. Il est possible d'utiliser des buts plus petits pour compliquer la tâche du gardien et l'obliger à être plus précis. L'entraîneur peut aussi modifier la position initiale du gardien en le plaçant debout plutôt qu'assis avant qu'il ne réalise le plongeon avec déviation orientée.

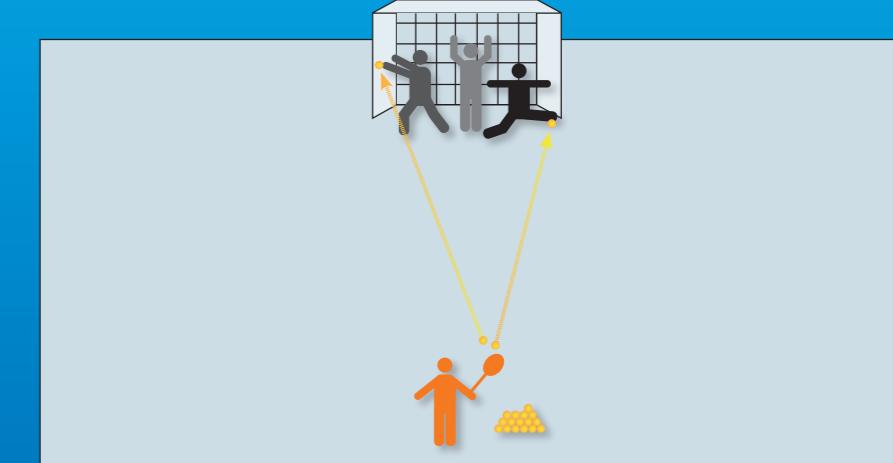
4b



5. Déviations de la main ou du pied à différentes hauteurs

Le gardien se trouve juste devant sa ligne de but. À une distance de 9 à 10 mètres, l'entraîneur utilise une raquette pour frapper des balles de tennis à différentes hauteurs, que le gardien doit dévier de la main ou du pied selon la hauteur de la trajectoire.

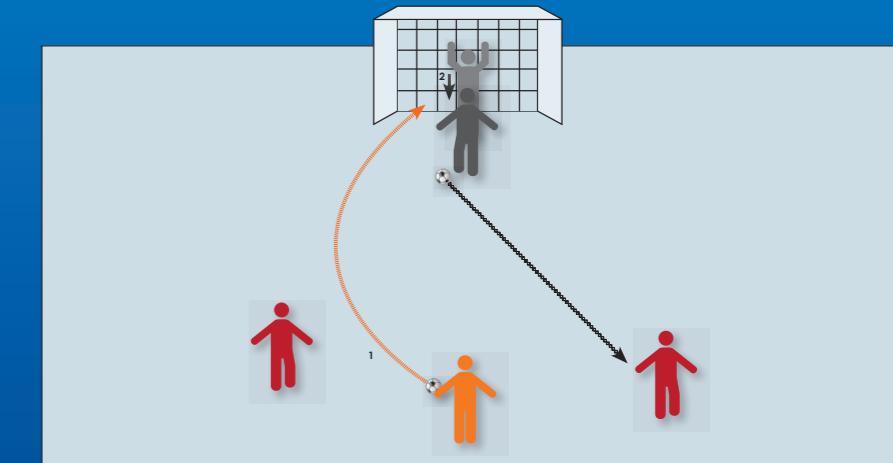
5



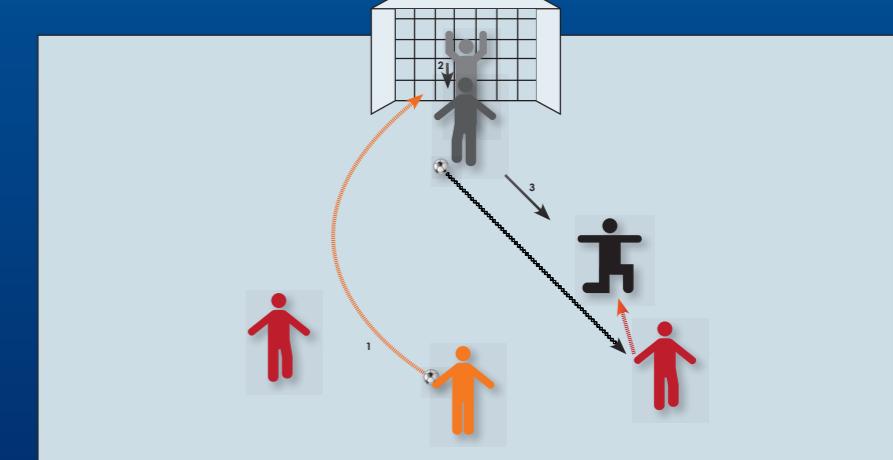
6. Duel entre un joueur et le gardien

L'entraîneur lance le ballon en l'air. Le gardien doit sortir depuis la ligne de but pour tenter de contrôler le ballon et de le conduire jusqu'à la limite de la surface de réparation. L'entraîneur appelle ensuite un des deux attaquants qui attendent le long de la ligne de touche. Le gardien passe alors le ballon au joueur en question, puis défend face à lui dans une situation de 1 contre 1. L'attaque peut soit s'achever après la première tentative de but, soit continuer jusqu'à ce que le ballon sorte ou que l'attaquant marque.

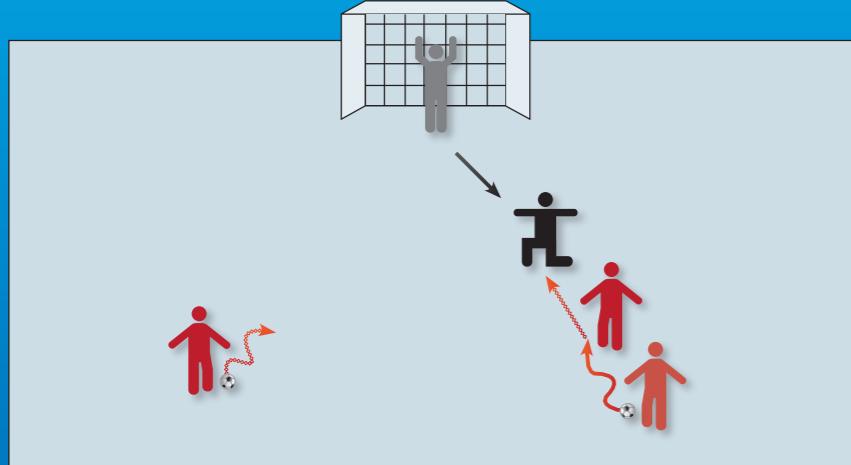
6a



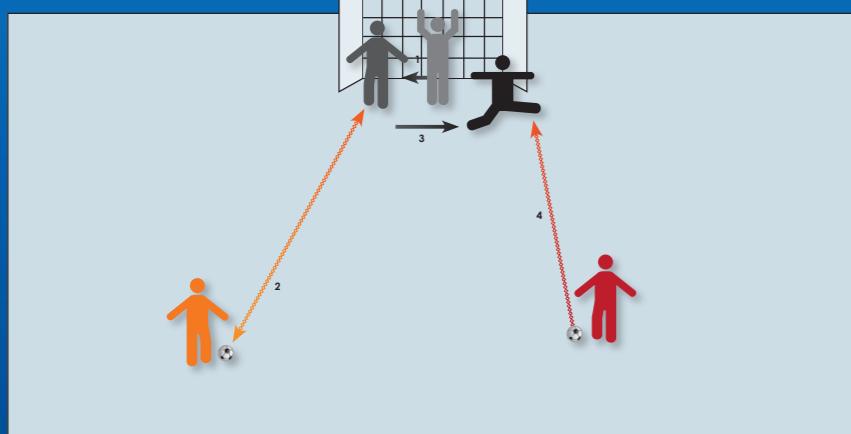
6b



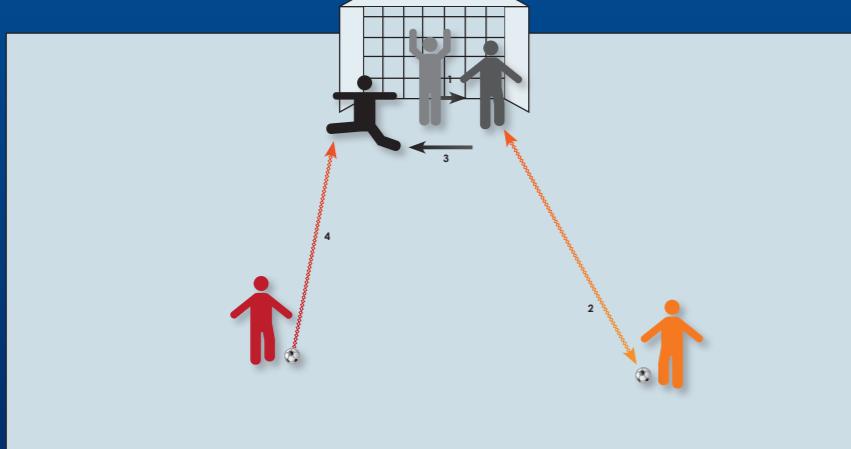
7



8a



8b



7. Duel entre un joueur et le gardien

Trois joueurs, un au centre et un sur chaque aile, se placent à 10 mètres puis s'élancent chacun avec un ballon en direction du but. Arrivés à hauteur de la surface de réparation, deux d'entre s'arrêtent tandis que le dernier continue et tente de marquer. Le gardien, qui ne sait pas lequel tirera, s'avance pour défendre son but. L'attaque peut soit s'achever après la première tentative, soit continuer jusqu'à ce qu'un but soit marqué ou que le ballon sorte. L'exercice peut aussi être développé sous la forme d'un scénario offensif avec supériorité numérique des attaquants sur les défenseurs. Pour ce faire, les trois joueurs partent depuis une position plus en retrait et stoppent leur élan à 9 mètres du but. Le joueur désigné pour la finition passe alors le ballon à l'un de ses coéquipiers, qui devient lui aussi attaquant. Le troisième joueur se mue en défenseur et doit coordonner son action avec le gardien.

8. Double action de passe et de déviation de la main ou du pied

Le gardien se tient au milieu du but puis se déplace vers un des côtés. L'entraîneur lui fait une passe au sol. Le gardien doit lui renvoyer le ballon d'une passe directe. Il se déplace ensuite vers l'autre côté du but pour arrêter un tir. Le gardien ne sait pas à quelle hauteur le ballon sera tiré et utilisera la main ou le pied pour dévier le ballon.

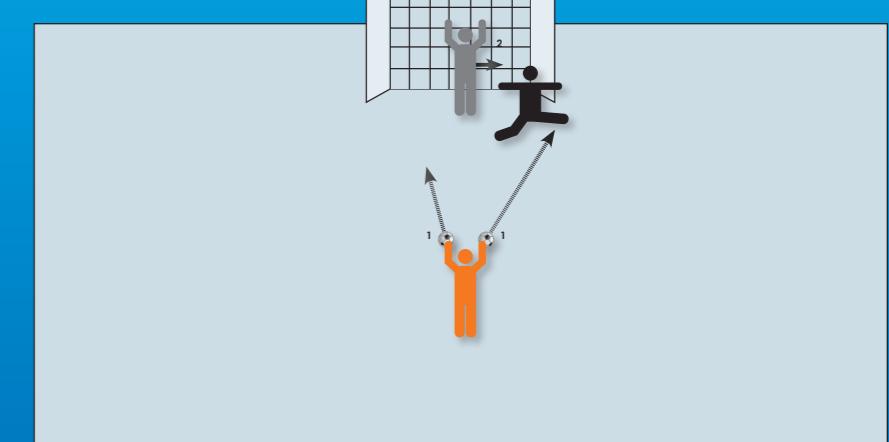
9. Exercice réflexe pour réaliser une double déviation de la main ou du pied

Le gardien se trouve juste devant sa ligne de but. L'entraîneur prend deux ballons, deux balles ou un(e) de chaque, qu'il envoie à des vitesses différentes l'un(e) après l'autre pour qu'ils/elles atteignent le but pratiquement en même temps. Le gardien doit arrêter le premier/la première qui arrive. Une variante consiste à prévoir un peu plus de temps entre les tirs en demandant au gardien d'arrêter les deux, à charge pour lui d'évaluer celui/celle qui arrivera en premier afin de se ménager du temps pour le/la deuxième.

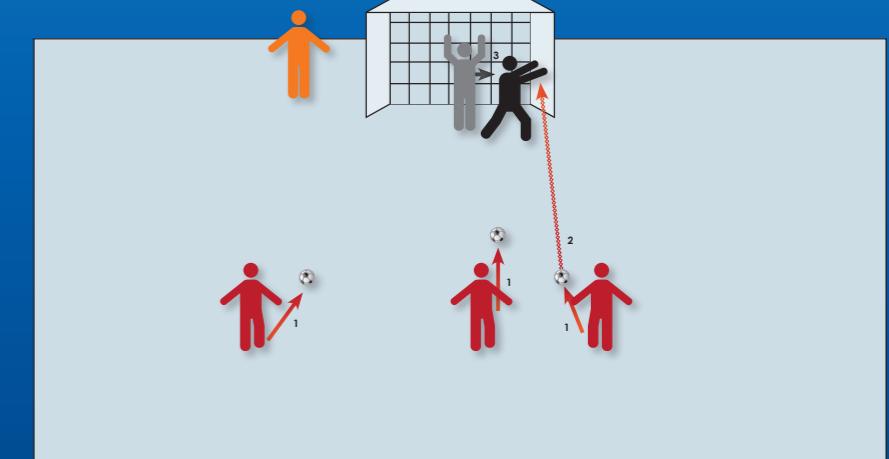
10. Exercice réflexe pour dévier de la main ou du pied une série de tirs

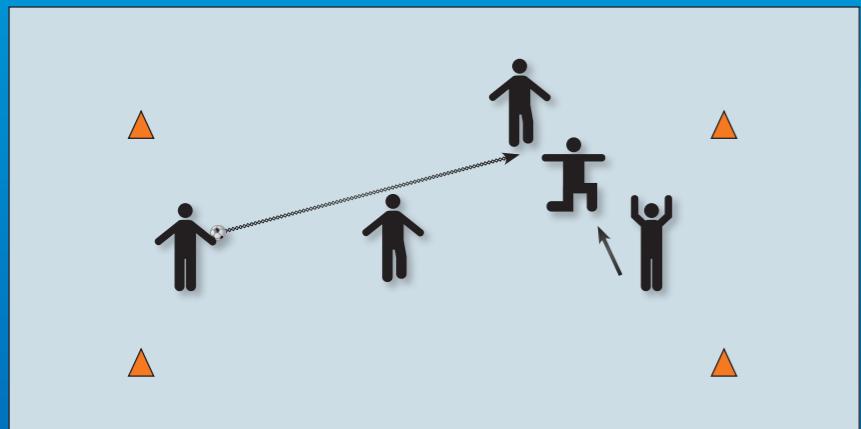
Le gardien se tient dans le but. Selon le degré de difficulté souhaité, deux ou trois joueurs prennent position à 9 ou 10 mètres du but. L'entraîneur se place à un endroit (p. ex. derrière le but) d'où il pourra désigner le tireur. Les trois joueurs se préparent à tirer sans que le gardien puisse savoir lequel tirera effectivement. L'exercice peut être corsé en permettant aux joueurs qui n'ont pas été désignés de tirer eux aussi, dans un deuxième temps.

9

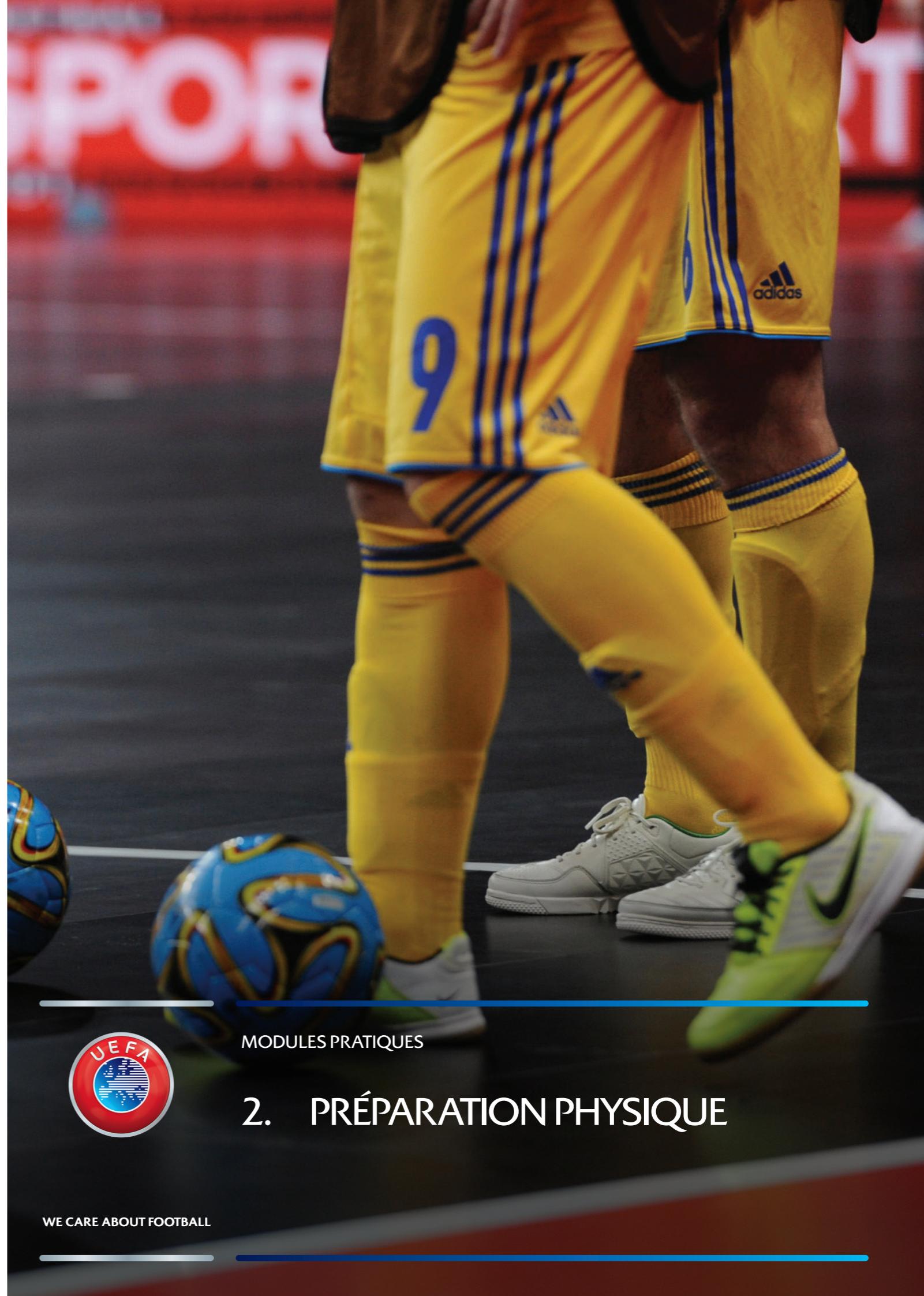


10



**11. Relance suivie d'un duel entre un joueur et le gardien**

L'exercice se déroule dans une surface de 20x20 mètres. Les deux moitiés de la zone d'exercice sont occupées par un joueur sans ballon qui n'a pas le droit de pénétrer dans sa moitié défensive. L'exercice débute par une relance du gardien. Si le ballon parvient à l'attaquant, ce dernier affronte le gardien adverse en duel. Par contre, si l'attaquant adverse intercepte la relance, il affronte le gardien auteur de la relance en duel. L'exercice peut se poursuivre avec deux joueurs par équipe plus les gardiens.



MODULES PRATIQUES**2. PRÉPARATION PHYSIQUE**

2.1 INTRODUCTION

Le concept de préparation physique est étendu et existe depuis de nombreuses années. Avant de l'appliquer au monde du sport, de nombreux spécialistes en entraînement sportif ont donné de leur énergie pour analyser et définir la notion de « condition physique ».

	COMPOSANTES	FACTEURS/APITUDES/CAPACITÉS					
Condition physique	Capacités anatomiques	Stature Poids Proportions corporelles Composition corporelle Évaluation de kinanthropométrie					
	Capacités physiologiques	Santé de base Bon fonctionnement du système cardiovasculaire Bon fonctionnement du système respiratoire Composition musculaire (myotypologie) Systèmes de production d'énergie					
	Capacités physiques motrices	<table border="1"> <tr> <td>Capacités conditionnelles</td> <td>Force Vitesse Souplesse Endurance</td> </tr> <tr> <td>Capacités de coordination</td> <td>Coordination Équilibre Structuration spatio-temporelle</td> </tr> <tr> <td>Capacités résultantes</td> <td>Habileté et dextérité Agilité</td> </tr> </table>	Capacités conditionnelles	Force Vitesse Souplesse Endurance	Capacités de coordination	Coordination Équilibre Structuration spatio-temporelle	Capacités résultantes
Capacités conditionnelles	Force Vitesse Souplesse Endurance						
Capacités de coordination	Coordination Équilibre Structuration spatio-temporelle						
Capacités résultantes	Habileté et dextérité Agilité						

Composantes et facteurs de la condition physique (Torres, J. 1996)

Legido J. C. *et al.* (1995) a proposé un modèle de systématisation de la condition physique selon lequel la condition physique d'une personne est déterminée sur la base de critères anatomiques et physiologiques, qui sont le socle pour atteindre des niveaux de conditionnement plus élevés. Le modèle de Torres introduit plusieurs modifications à celui de Legido, réduisant le nombre de composantes de la condition physique de cinq à trois :

Compte tenu du tableau ci-contre, on peut affirmer que la préparation physique est une composante du processus d'entraînement sportif et qu'elle implique de développer le potentiel fonctionnel de l'athlète et ses aptitudes physiques à leurs plus hauts niveaux possibles. La totalité ou une partie de ces qualités sont travaillées en fonction du sport pratiqué, de l'athlète et de son niveau d'entraînement.

La préparation physique consiste en une somme d'activités physiques qui préparent les athlètes à la compétition. Celles-ci représentent la dimension physique de l'entraînement, sont conçues pour préparer l'athlète à la compétition (et non pour maintenir son niveau de forme physique), et possèdent un caractère spécifique. L'objectif est d'améliorer les aptitudes physiques des athlètes pour optimiser leur performance. La préparation physique est également appelée « entraînement de la condition physique », car elle développe les capacités conditionnelles, ou « conditionnement physique ».

Avant d'étudier la manière dont est classifiée la préparation physique, commençons par clarifier les concepts suivants, qui peuvent être source de confusion :

- **Entraînement sportif** : il s'agit d'un processus pédagogique et scientifique dont le but est d'accroître la performance des athlètes en améliorant leurs capacités physiques et

psychologiques. L'entraînement sportif est donc un processus répété régulièrement en vue d'atteindre des objectifs précis et spécifiques dans une optique de réussite sportive (performance maximale).

- **Préparation physique** : elle peut se définir comme une série d'activités spécifiques qui préparent les athlètes à la compétition. La préparation physique constitue la dimension physique de l'entraînement, elle est orientée sur la compétition et possède un caractère spécifique.
- **Charge de travail** : elle se réfère à tous les exercices qui agissent de manière agressive sur l'organisme et qui provoquent, en principe, un déséquilibre, restauré ensuite par l'organisme, qui, non seulement, retrouve son niveau d'équilibre antérieur, mais le dépasse même (phénomène de « surcompensation » ou de « super-compensation ») afin que l'organisme ne subisse pas de déséquilibre s'il est sujet au même stimulus à l'avenir.
- **Condition physique** : selon Grosser M. *et al.* (1986), la condition physique dans le sport est la somme pondérée de toutes les qualités physiques essentielles à la performance et la réalisation de celle-ci grâce aux caractéristiques personnelles.



2.2 CARACTÉRISTIQUES DU FUTSAL

2.2.1 Les origines du futsal

Il va sans dire que le *fútbol sala*, le nom sous lequel était connu le sport en espagnol à l'origine, est en lien étroit avec le football. Il est apparu dans les années 1930, lorsque le football a quitté les rues pour occuper les terrains de basket et d'autres espaces clos, ces derniers évoluant ensuite en installations couvertes pour que le jeu soit indépendant des conditions météorologiques et des horaires.

Le sport a atteint un tournant majeur au début des années 1990 avec l'apparition du nom sous lequel il est aujourd'hui connu dans le monde entier, le terme de futsal étant adopté au niveau international afin d'unifier les dénominations. La FIFA a fait un important pas en avant en soutenant ce sport, incitant ainsi toutes ses associations membres à promouvoir son développement et son expansion.

L'évolution technique du futsal est le résultat de l'adaptation d'autres sports d'équipe dans lesquels le haut du corps joue un rôle important dans le contrôle du ballon et le développement du jeu. Toutefois, le futsal est basé sur le football, dans lequel les membres inférieurs, et notamment les pieds, sont utilisés pour atteindre le principal objectif technique du sport : contrôler le ballon.

Le développement constant du futsal, dans ses différentes étapes, vise le perfectionnement de sa technique, qui a ses propres caractéristiques et est une réponse sur mesure au ballon, au terrain réduit et à la durée limitée des matches.

Le futsal a parcouru un long chemin depuis l'anonymat de ses premiers jours, il y a plus d'un demi-siècle, brisant les principales barrières pour devenir le sport et le spectacle que nous connaissons aujourd'hui.

Les différences de base avec le football

Bien que dérivé du football, le futsal est un sport joué sur un terrain beaucoup plus petit. Voici certaines des principales différences qui le démarquent :

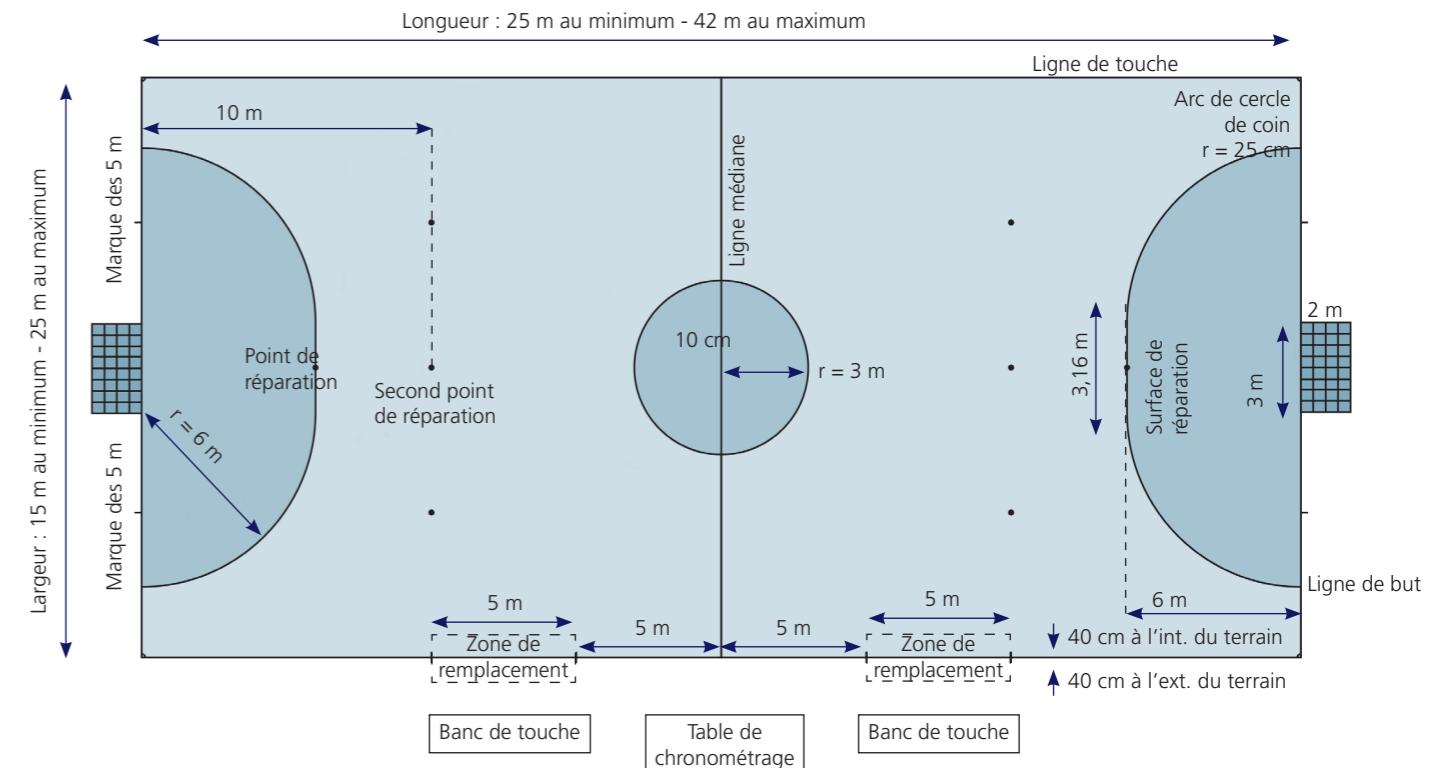
- Il se joue sur une surface de 40x20 mètres, à savoir un cinquième d'un terrain de football.
- Le ballon est plus petit et ne rebondit pas autant qu'un ballon de football.
- Chaque équipe se compose de cinq joueurs seulement.
- Il n'y a pas de hors-jeu, pour des raisons évidentes.
- Les remplacements peuvent être effectués quand le ballon est en jeu.
- Les fautes cumulées sont enregistrées et entraînent une sanction plus sévère que dans le football (coups francs directs sans mur à partir de la sixième faute cumulée).
- On compte le temps effectif (chronomètre).
- Les équipes peuvent demander des temps morts.

À l'exception de ces différences et de quelques particularités relatives aux infractions (techniques et disciplinaires), le futsal est une adaptation naturelle du football à 11 sur un terrain beaucoup plus petit.

2.2.2. Qualités physiques et futsal

Le futsal est un sport d'équipe situationnel basé sur la collaboration et l'opposition, avec une sollicitation énergétique de type intermittent (aérobie-anaérobiose) et une sollicitation musculaire générale dynamique élevée. Ce sport est identifié à un type d'effort fractionné, fourni par intervalles et basé sur une série d'efforts maximaux et sous-maximaux fournis de manière intermittente, conjointement à des périodes de récupération actives et passives incomplètes de durée variable. En règle générale, ces périodes ne permettent pas une récupération complète.

Les matches se composent de deux périodes de jeu de 20 minutes effectives, le chronomètre étant arrêté dès que le ballon est hors du jeu. Au total, les matches peuvent durer entre 75 et 85 minutes, et parfois plus de 90 minutes. Ce temps



global varie en fonction des dispositions prévues par les Lois du Jeu, telles que les temps morts, les coups francs directs au second point de réparation, le nettoyage du terrain, les interventions médicales, etc.

Le futsal se caractérise par une succession de mouvements à vitesse maximale dans de très petits espaces (5-10 mètres), avec des changements continuels de sens et de direction suivis de phases de tension musculaire plus statique mais maximale, avec des accélérations d'intensité faible, moyenne et maximale entrecoupées de périodes de récupération active et incomplète. Par conséquent, les actions sont réalisées de manière inattendue.

Au vu du nombre de joueurs, la surface de jeu est relativement petite (20x40 mètres). Les joueurs doivent rester vigilants et concentrés en permanence, car l'équipe adverse peut marquer un but à tout moment et depuis n'importe quelle zone du terrain.

En plus d'être rapides et agiles, les joueurs doivent avoir une bonne maîtrise spatio-temporelle afin de pouvoir accélérer et changer rapidement et constamment de direction dans de petits espaces partagés avec leurs adversaires et leurs coéquipiers, et assurer ainsi la précision de leurs contrôles et de leurs autres gestes techniques au moment et à l'endroit requis. En raison de la proximité des adversaires, ils doivent réaliser les actions de la manière la plus rapide et la plus inattendue possible, les automatismes et les stratégies entraînées devenant ainsi des aspects essentiels de la performance globale de l'équipe.

Dans ce contexte, les joueurs doivent être capables d'une coordination et d'un contrôle très élevés de leur schéma corporel de manière à pouvoir exécuter les mouvements synchronisés et les automatismes caractéristiques du futsal dans des espaces réduits et à vitesse maximale sans que leur performance et leur efficacité en soient affectées, tandis que le jeu se poursuit et que le niveau de fatigue augmente.

Un match de futsal suppose un type d'exercice exécuté par intervalles et basé sur un effort fractionné avec des périodes de récupération incomplète.

Les joueurs ayant une meilleure condition physique et les matches actuels étant plus intensifs, les séquences consécutives d'effort d'intensité sous-maximale et maximale sont de plus en plus longues. Par conséquent, la capacité de tolérer le stress, la fatigue et, au niveau physiologique, l'acide lactique, a grandement gagné en importance.

En plus de leur puissance, les joueurs de futsal doivent avoir une grande capacité anaérobiose et être capables de régénérer rapidement leurs phosphagènes. Ils doivent également pouvoir gérer des niveaux moyens à élevés d'acide lactique et avoir une base aérobie adéquate pour supporter les efforts déployés et récupérer rapidement.

2.2.3 L'entraînement des qualités physiques dans les catégories juniors

Il est largement admis que les enfants ne doivent pas pratiquer un sport de la même manière que les adolescents et les adultes, et que les sports dans lesquels les effets potentiellement dangereux

de la performance ne sont pas pris en compte doivent être évités. Il existe des différences très significatives d'une personne à l'autre en termes de développement physique, mental et émotionnel au passage de l'enfance à l'adolescence. Les entraîneurs doivent être attentifs aux différents types de charge (physique, mentale et émotionnelle) qu'impliquent les entraînements et les compétitions.

La société approuve le sport et l'entraînement des juniors, ce qui les légitime, et elle a nécessairement un intérêt à faire découvrir aux enfants d'autres sphères d'expérience (sphères de l'entraînement) en parallèle à la formation scolaire.

Certains des objectifs généraux de l'entraînement des enfants doivent se concentrer sur les points suivants : promouvoir le développement complet de l'enfant ; l'encourager à pratiquer plusieurs sports ; l'amener graduellement à atteindre des niveaux de performance plus exigeants en fonction de son âge et de son développement ; poser les fondements de base nécessaires pour les futures performances sportives ; promouvoir la création d'environnements appropriés dans lesquels l'enfant puisse se développer au niveau psychomoteur, socio-émotionnel, cognitif et physique ; créer, avec les parents, les entraîneurs, les médecins et les psychologues du sport, une communauté sportive qui offre un soutien permanent au développement sportif des enfants, etc.

Modèles pour initier les enfants au sport

Il existe divers modèles pour initier les enfants au sport, qui contribuent à la création d'une structure de planification appropriée, ajustée aux phases spécifiques du développement des enfants.

Le premier est un modèle pédagogique essentiellement axé sur l'éducation de l'enfant ou de l'adolescent. L'intégration, la socialisation et la personnalisation étant les grandes constantes historiques de l'éducation (Weber, 1976), l'initiation des enfants au sport de manière pédagogique poursuit largement ces objectifs. Les objectifs sportifs (records, titres, etc.) jouent un rôle secondaire.

Un autre modèle mérite notre attention : le modèle « instrumental », qui est exclusivement basé sur l'apprentissage ; par exemple, l'apprentissage de la natation, du patinage, du ski, etc. Les aspects pédagogiques comptent peu dans ce modèle. Ils sont d'une importance secondaire en raison de la fixation

d'objectifs « utilitaires » à court terme : si un enfant peut acquérir une aptitude ou une capacité en dix jours, c'est mieux qu'en quinze.

Le troisième modèle, dit sportif, a pour but d'atteindre les meilleurs résultats et objectifs sportifs (records, titres, promotion, etc.). Les compétitions sont le seul but de l'entraînement, toutes les composantes liées à la conception et à aux interventions pratiques de l'entraîneur étant secondaires.

Le plus grand problème pratique auquel sont confrontés les entraîneurs et les enseignants qui travaillent avec des enfants est de savoir comment combiner ces trois approches principales de manière dynamique pour initier les jeunes au sport. Ces approches doivent être tout sauf statiques et doivent en outre aider les jeunes à progresser au fil du temps.

Cette initiation sportive est en réalité un processus de pratique sportive supervisée, plus ou moins développée, qui s'étend de 8 à 17 ans.

La tranche d'âge à laquelle les enfants commencent à pratiquer un sport n'est pas fixée au hasard. La majorité des enfants commencent la pratique d'un sport à l'âge de 8 ans, pratique qui est poursuivie ensuite à moyen ou à long terme.

Les garçons et les filles évoluent rapidement sur le plan quantitatif (croissance) et qualitatif (maturité) entre 8 et 17 ans. En ce sens, nous pouvons parler de développement biologique, cognitif et social. Ces trois types de développement ont tendance à se chevaucher dans le temps, ce qui signifie que les enfants doivent être observés et évalués au moyen d'une approche globale.

Trois sous-catégories biologiques clés du développement humain se produisent pendant cette période : la pré-puberté, la puberté et la post-puberté. Ces trois subdivisions sont de nature biologique et sont structurées en fonction de la courbe de croissance et de la maturité sexuelle.

L'un des principaux problèmes réside dans le déséquilibre entre l'âge réel et l'âge physico-biologique (rythme de croissance et arrivée à la maturité).

Le processus d'initiation des enfants au sport est très important, car il s'agit d'une période de transition vers la vie sportive à l'âge adulte. Ce processus peut cependant varier en termes de durée et de degré de réussite d'un point de vue strictement sportif. De plus, l'enfant peut beaucoup grandir, tant en termes de croissance que de maturité, pendant les sept à huit années que peut durer cette période.

Lors de la planification de l'entraînement d'enfants, il faut garder à l'esprit divers facteurs pouvant avoir un impact direct sur ces séances :

- Il ne faut pas faire pression sur les enfants pour qu'ils réussissent.
- Les parents attendent souvent des performances de leur enfant afin d'obtenir une satisfaction compensatoire.
- Un entraînement réalisé par des responsables non qualifiés peut avoir un impact négatif sur l'évolution et le développement de l'enfant.

- L'entraînement doit avoir comme objectifs le plaisir et la satisfaction.
 - Pour quelles raisons les enfants abandonnent-ils le sport ?
 - Comportement passif et subordonné des enfants pendant l'entraînement.
 - Nature monotone de l'entraînement (qui limite le désir de jouer des enfants).
 - Entrainement axé sur la compétition et la sélection.
 - Le développement précoce : le succès à un stade précoce et les compétitions inégalitaires.
 - L'entraînement multilatéral orienté.
 - Les périodes d'entraînement.
- Les compétitions doivent permettre aux enfants d'apprécier le sport. Il ne faut jamais viser des objectifs qui ne correspondent pas à leur stade de développement. Par conséquent, les entraîneurs doivent s'assurer que les enfants et eux-mêmes atteignent les buts suivants pendant les compétitions :
- Apprécier la pratique du sport.
 - S'intégrer au groupe.

- Se familiariser avec la technique et les règles de la compétition.
- Participer à un petit nombre de compétitions (gagner n'est pas l'objectif).
- Éviter de récompenser les bons résultats avec des trophées, des médailles, etc.
- Utiliser le travail technique accompli.
- Évaluer la qualité des mouvements sans tenir compte de la vitesse.
- Organiser des compétitions entre les groupes d'entraînement et au sein du club.
- Axer les compétitions sur les relais et les équipes plutôt que sur les individus.
- Traiter les deux sexes de manière équitable.
- Structurer les compétitions différemment de celles des adultes.

Il existe des âges idéaux pour le développement de chaque qualité motrice, qui sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

		DÉBUT	DÉVELOPPEMENT	PERFORMANCE	POURSUITE
Force maximale	Garçons	14 ans	16-18 ans	18-20 ans	>20 ans
	Filles	12 ans	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
Force explosive	Garçons	12-14 ans	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
	Filles	10-12 ans	12-14 ans	14-16 ans	16-20 ans
Force d'endurance	Garçons	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans	>20 ans
	Filles	13-14 ans	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
Endurance aérobie	Garçons	8-12 ans	12-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
	Filles			18-20 ans	
Endurance anaérobie	Garçons	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans	>20 ans
	Filles	12-14 ans	14-18 ans		
Vitesse de réaction	Garçons	8-11 ans	12-15 ans	16-18 ans	18-20 ans
	Filles				
Vitesse acyclique maximale	Garçons	12-14 ans	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
	Filles	10-12 ans	12-15 ans	16-18 ans	
Vitesse cyclique maximale	Garçons	12-14 ans	14-16 ans	16-18 ans	18-20 ans
	Filles	10-12 ans	12-15 ans		
Souplesse	Garçons		5-11 ans	12-14 ans	14-20 ans

2.3 ÉCHAUFFEMENT/ ÉTIREMENTS

Il s'agit des séries d'exercices effectuées par les joueurs avant les entraînements et les matches intensifs pour « réveiller » leur corps et s'assurer que celui-ci fonctionne correctement pendant l'effort principal. Ces exercices préviennent la survenue d'une crise d'adaptation pendant l'effort principal ainsi que l'accumulation de déchets dans les tissus. Ils poursuivent deux objectifs essentiels :

- aider à prévenir les lésions ;
- préparer les athlètes physiquement, physiologiquement et psychologiquement au début d'une activité plus intense qu'habituellement.

Qu'il soit effectué pour un entraînement ou un match, l'échauffement doit comprendre deux parties distinctes :

- **Partie générale (de nature cardiovasculaire, applicable à tous les sports) :** cette partie comprend un jogging doux ainsi que des exercices de souplesse et de coordination destinés à activer la circulation sanguine de manière à échauffer les grands groupes musculaires et les articulations. Cette partie de l'échauffement inclut également des exercices d'étirement.

- **Partie spécifique (de nature neuromusculaire, spécifique à chaque sport) :** cette partie implique des mouvements directement liés au futsal. Les joueurs effectuent des exercices techniques d'entraînement destinés à préparer leur système neuromusculaire et leur système nerveux. Des exercices spécifiques sont également utilisés et intensifiés graduellement afin d'assurer la continuité avec la partie principale de l'entraînement. Les situations impliquant des adversaires sont habituellement introduites dans cette partie.

Caractéristiques de l'échauffement

1. Global : l'échauffement doit faire travailler toutes les articulations du corps, l'ensemble des groupes musculaires et le système cardiovasculaire (cœur et poumons).
2. Dynamique : il doit être continu, avec peu de pauses et comprendre des exercices combinant des mouvements des jambes et des bras.
3. Progressif : la difficulté et l'intensité des exercices doivent augmenter au fur et à mesure de l'échauffement.
4. Motivant : les exercices doivent avoir un impact positif sur l'état d'esprit de l'athlète et sur sa volonté de s'entraîner et d'entrer en compétition avec les autres.
5. Complet : l'échauffement doit impliquer tous les organes et être adapté aux déplacements spécifiques au futsal, avec introduction du ballon.
6. Méthodique : l'échauffement doit devenir comme un rituel pour les joueurs et son déroulement doit être progressif, passant de l'échauffement général à l'échauffement spécifique.
7. Proportionné et spécifique : l'échauffement est effectué en fonction de la qualité et de la condition physique du joueur, de même que de l'effort et de l'exercice qui suivent.
8. Diversifié : les phases dynamiques doivent parfois alterner avec des périodes de repos ; les exercices doivent être variés et ne pas être répétés plus de dix fois.

Volume et intensité

Ces deux valeurs varient d'un sport à l'autre et dépendent aussi des conditions météorologiques. Les sports qui exigent de gros efforts nécessitent un échauffement plus long et plus intense que ceux pour lesquels des situations techniques permettent un démarrage plus lent. Pour des raisons similaires, les athlètes doivent s'échauffer plus longuement les jours froids que les jours chauds.

La quantité de temps qui doit s'écouler entre la fin de l'échauffement et le début du match est un facteur-clé. Un athlète en forme peut récupérer très rapidement d'un échauffement : en moins de cinq minutes.

Il est donc évident qu'une période de repos plus longue peut annuler les bénéfices physiologiques de l'échauffement.

L'expérience montre que le système musculaire retient la chaleur beaucoup plus longtemps si l'athlète porte les vêtements couvrants. Il est toutefois recommandé de terminer l'échauffement entre six et dix minutes avant le match afin de disposer encore de temps pour vérifier les tactiques et de permettre à l'athlète de retrouver une respiration normale.



Bénéfices d'un bon échauffement

- Un bon échauffement améliore la capacité du système neuromusculaire à contribuer à la performance.
- Il réduit le risque de lésions.
- Il permet à l'organisme d'opérer une série de changements qui assurent un apport d'oxygène et de nutriments ainsi qu'un fonctionnement métabolique optimums.
- Il améliore la préparation mentale de l'athlète en vue d'un entraînement ou d'un match. Nombre d'athlètes sont capables d'avoir une emprise sur leurs adversaires grâce aux exercices réalisés pendant l'échauffement.

Effets de l'échauffement

- L'échauffement a un impact positif sur les muscles en augmentant leur température et, par conséquent, leur capacité de fonctionnement.
- Il favorise la coordination, puisque les mouvements exécutés pendant l'échauffement sont similaires à ceux exécutés pendant l'activité.
- Il réduit les risques d'accident et de lésion, car toutes les fonctions de l'organisme sont mises en marche et activées.

Types d'échauffement

- Statique : comprend essentiellement des exercices d'étirement.



- Dynamique : exercices comprenant des déplacements.

- Mixte : combinaison des deux types d'échauffement mentionnés ci-dessus, qui peut également inclure des matches.

- Basé sur le jeu : comprend des matches.

Caractéristiques de l'échauffement à l'entraînement par rapport à l'échauffement en compétition

- Ces caractéristiques dépendent du temps et de l'espace disponibles pour l'échauffement.
- Le ballon peut être utilisé plus souvent dès le début de l'échauffement.
- Les exercices peuvent être plus complexes.
- L'échauffement doit donner l'opportunité de travailler sur les tirs et la technique individuelle.
- Il doit inclure des jeux et des exercices ludiques, comprenant habituellement un aspect compétitif.

Méthodologie de l'échauffement

- Progression du degré de difficulté, de facile à difficile.
- Progression des exercices généraux aux exercices spécifiques.
- Progression de l'intensité, de faible à élevée.
- Préférence pour les exercices connus lors des échauffements en compétition.
- Recherche d'une respiration normale pendant les échauffements. Il faut éviter la fatigue.
- Contrôle continu du risque de blessure.
- Durée :
 - à l'entraînement : de 10 à 20 minutes ;
 - en compétition : de 25 à 35 minutes.
- Contrôle de l'intervalle entre l'échauffement et la période principale d'exercice physique.

Quels facteurs peuvent modifier les effets de l'échauffement sur la performance ?

- Le type d'échauffement.
- Le niveau de motivation accordé à l'échauffement ou transmis par celui-ci.
- La condition physico-technique.
- Le niveau de l'athlète.
- La charge de travail de l'échauffement (volume et intensité).
- L'âge (les enfants ont besoin de moins de temps pour s'échauffer que les adultes).
- L'heure de la journée.
- L'environnement.
- La température et d'autres facteurs liés à la météo.

2.4 ENDURANCE DE BASE

Dans les sports d'équipe, l'endurance est une aptitude fonctionnelle qui permet de supporter physiquement et mentalement une charge de travail spécifique à une intensité variable pendant une certaine période de temps, tout en maintenant un niveau optimal de performance, que ce soit dans l'exécution des gestes techniques ou dans la prise de décision. Elle permet également une récupération rapide, conformément aux progrès accomplis en développant cette aptitude dans le cadre d'un programme d'entraînement.

Le concept d'endurance est généralement compris comme la relation entre un effort et sa durée. L'endurance est la capacité physique et mentale de gérer la fatigue pendant des périodes d'effort relativement longues et/ou la capacité de récupérer rapidement après ces périodes d'effort.

Dans le cas du futsal, cependant, il n'est pas très utile de travailler l'endurance en cherchant uniquement à poursuivre l'effort aussi longtemps que possible, car la durée effective du match est limitée. Il n'y a donc pas d'intérêt à préparer les joueurs à dépasser ces limites.

L'objectif de l'entraînement de l'endurance doit donc être d'accroître l'intensité atteinte pendant les courtes périodes successives d'effort caractéristiques du futsal, et de s'assurer que ce niveau d'intensité puisse être maintenu aussi longtemps que possible. Il faut également garder à l'esprit que ces courtes périodes d'effort très intense sont suivies par de brèves périodes de récupération. Par conséquent, la récupération rapide des fonctions cardio-respiratoires devrait également être un objectif de l'entraînement de l'endurance.

L'endurance spécifique est la capacité de s'adapter à la structure de la charge en situation de compétition. Elle est déterminée par les caractéristiques spécifiques du sport et le niveau de performance.

L'endurance spécifique agit sur les facteurs suivants : meilleure résistance de la musculature utilisée, ce qui garantit l'exécution optimale des mouvements propres au futsal ; meilleure tolérance aux courses intenses et répétées ainsi qu'aux sauts, frappes de ballon, accélérations, arrêts et changements de rythme qui font partie d'une compétition ; et maintien d'un rythme élevé lors des actions exécutées en compétition pendant de plus longues périodes de temps.

En règle générale, cette capacité est divisée en deux catégories : **l'endurance aérobie** et **l'endurance anaérobie**, la différence entre celles-ci étant la voie empruntée pour fournir l'énergie nécessaire à la réalisation de l'effort.

Concernant l'endurance aérobie, l'oxygène consommé pendant l'activité est fourni par l'air respiré. L'intensité de l'effort fourni permet donc l'apport extérieur de l'énergie.

À l'inverse, lorsque l'effort est très intense, l'oxygène n'ayant pas le temps d'être transporté par les voies respiratoires, l'approvisionnement provient des réserves de l'organisme, bien que cette voie produise également des déchets (acide lactique), dont l'accumulation entrave fortement l'activité, car leur élimination prend du temps.

Les exercices d'endurance aérobie et anaérobie peuvent être exécutés sans problème tant que les principes d'adaptation et d'augmentation progressive de la charge d'entraînement sont respectés.

Jouer un match favorise notamment le développement de ces deux types d'endurance, mais si l'objectif est de réaliser un travail plus spécifique, il est recommandé de prendre en considération le temps limité disponible pour l'entraînement. Il ne serait pas judicieux d'emmener les joueurs courir sur

une piste d'athlétisme pour faire un entraînement fractionné. Les séances d'endurance aérobie sous forme de course à pied en continu sont nécessaires en début de saison, car ce travail servira de base pour le travail accompli tout le reste de l'année. Toutefois, l'entraînement de l'endurance doit être regroupé en raison du manque de temps disponible, l'objectif étant d'effectuer des exercices d'endurance et des exercices spécifiques au futsal en même temps. De cette manière, nous pourrons travailler la technique et l'endurance aérobie, ou entraîner des stratégies offensives tout en développant l'endurance anaérobie.

Si le but est de développer l'endurance aérobie, il est possible d'y parvenir grâce à des exercices effectués à un rythme lent, avec ou sans ballon. Ce rythme ralenti permettra aux joueurs de récupérer de leur fatigue tout en pratiquant les exercices, sans faire de pause pour se reposer. En plus d'améliorer la condition physique, ces exercices peuvent être axés sur certains aspects techniques, tactiques ou stratégiques, ou sur une combinaison des trois.

L'objectif de l'entraînement de l'endurance doit donc être d'accroître le niveau d'intensité développé pendant les courtes périodes successives d'effort propres au futsal, et de s'assurer que cette intensité puisse être maintenue aussi longtemps que possible.

2.4.1 Catégories d'endurance : classification selon la quantité d'énergie utilisée/produite

L'endurance peut être catégorisée de deux façons différentes : selon la durée et l'intensité de l'activité (cf. tableau de la page suivante) ou selon la quantité d'énergie utilisée/produite, à savoir en identifiant non seulement la voie de production de l'énergie, mais aussi la manière dont est utilisée cette énergie. Cette dernière classification offre ainsi différents scénarios en termes de capacité et de puissance.

L'énergie nécessaire pour accomplir un effort peut être utilisée de deux manières distinctes : lentement, au compte-goutte, ce que nous appelons capacité ; ou très rapidement, en une seule fois et de manière explosive, ce que nous appelons puissance.

- Capacité :** représente la quantité totale d'énergie qui peut être mobilisée par une voie métabolique.

- Puissance :** indique la quantité maximale d'énergie par unité de temps qui peut être produite par une filière énergétique.

Compte tenu de cette classification, en ce qui concerne l'entraînement de l'endurance spécifique en futsal, il faut garder divers aspects à l'esprit si nous souhaitons atteindre notre objectif :

- le style de jeu de l'équipe ;
- la distance moyenne parcourue pendant un match ;
- les temps de repos et de récupération ;
- la fréquence cardiaque ;
- la production d'acide lactique.

2.4.2 Catégories d'endurance : classification selon la durée et l'intensité de l'activité

	Endurance aérobie	Endurance anaérobie
Définition	Capacité de supporter un niveau d'effort faible à moyen pendant une longue période de temps (composante quantitative = répétitivité).	Capacité de supporter un effort intense le plus longtemps possible.
Objectif	Être capable de jouer un match de 40 minutes à un rythme moyen sans perte d'efficacité dans les actions technico-tactiques (composante qualitative = fraîcheur/disponibilité/efficacité).	Supporter l'effort nécessaire aux courses intenses, longues et répétées tout en réalisant les actions requises pendant le match.
Aspects physiologiques	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre entre apport et consommation (travail aérobie) Participation du système aérobie par l'oxydation du glucose et des acides gras 	<ul style="list-style-type: none"> Déficit en oxygène Participation des systèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> anaérobie alactique : <ul style="list-style-type: none"> ne produit pas d'acide lactique ; utilise les réserves d'énergie dans les muscles ; fournit de l'énergie pendant un effort très intense de courte durée (0-15 secondes) ; anaérobie lactique : <ul style="list-style-type: none"> produit de l'acide lactique (facteur limitant) ; fournit de l'énergie pendant un effort très intense de durée moyenne (de 15-20 secondes à deux minutes).
Aspects méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"> Travail quantitatif Intensité faible à moyenne (de 110-120 battements/min. à 150-160 battements/min.) Longue durée (2-3 minutes et plus) Participation de l'ensemble de l'organisme. 	<ul style="list-style-type: none"> Type d'effort qualitatif-quantitatif Production d'une quantité significative d'acide lactique Effort très intense (160-170 battements par minute et plus) et de durée moyenne
Effets	<ul style="list-style-type: none"> Sur la performance : <ul style="list-style-type: none"> augmentation du rythme de course en maintenant le même rythme cardiaque ; meilleure récupération de l'effort ; renforcement de la volonté et de la capacité de se dépasser. Sur l'organisme : <ul style="list-style-type: none"> augmentation du volume des cavités cardiaques ; amélioration de la capacité respiratoire ; baisse de la fréquence cardiaque de base ; augmentation des globules rouges et de la quantité d'oxygène dans le sang ; augmentation de la vascularisation musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Sur la performance : <ul style="list-style-type: none"> permet à l'athlète de supporter plus longtemps le déficit en oxygène ; renforce la tolérance à l'acide lactique. Sur l'organisme : <ul style="list-style-type: none"> hypertrophie du muscle cardiaque ; augmentation des réserves alcalines du sang ; sensation de fatigue retardée et mieux supportée.

2.5 VITESSE DE BASE



La vitesse est une capacité physique complexe qui découle d'aspects neuromusculaires, et pour la comprendre, il faut tenir compte de deux facteurs essentiels : la coordination et la force.

Le concept de vitesse tel qu'il est utilisé dans les sports d'équipe est défini comme la capacité conditionnelle qui permet de donner une réponse motrice (optimale) rapide et adaptée aux divers stimuli et besoins survenant pendant un match, et la capacité conditionnelle qui permet d'accomplir de manière rapide et optimale les actions cognitives et motrices nécessaires au développement efficace du jeu (Seirul-lo Vargas F., 2002).

Dans le futsal, il existe deux types de vitesse : la vitesse de déplacement et d'exécution des actions de jeu et la vitesse d'évaluation et de prise de décision.

Un joueur qui court vite n'est pas nécessairement rapide dans le jeu, car il n'est peut-être pas capable de coordonner ses changements de direction ou ne sait pas changer de rythme au bon moment. Il serait dès lors incapable de surprendre son adversaire, d'autant plus que l'espace de jeu est très réduit.

2.6 SOUPLESSE

Il est important de comprendre qu'il n'y a aucun intérêt à avoir des joueurs rapides dans le futsal si ceux-ci ne savent pas utiliser leur vitesse. Il faut leur apprendre à quel moment changer de rythme et de direction, à quel moment s'arrêter et à quel moment passer le ballon à un coéquipier qui se démarque. Ainsi, les joueurs pourront être plus rapides dans le jeu même s'ils ne le sont pas réellement en termes de course.

Toutefois, la vitesse peut être améliorée dans le futsal grâce à des exercices très intenses. Mais, contrairement aux exercices pratiqués lors de l'entraînement de l'endurance anaérobie, la récupération sera totale entre deux exercices (approximativement 120 battements par minute). Grâce à cette récupération totale, les joueurs seront capables de mettre toute leur énergie dans chaque exercice ou répétition, et d'améliorer ainsi leur vitesse de déplacement.

Si possible, il est recommandé d'effectuer les exercices proposés sur le terrain et de les baser sur des déplacements impliquant des changements de direction et de sens et comprenant tout type de course explosive, avec variation des types de déplacement (en avant, de côté, en arrière et en diagonale). Le ballon peut également être utilisé pour améliorer la technique et motiver les joueurs.

Pour accroître la vitesse de jeu et avec le ballon, des exercices spécifiques axés sur la vitesse de jeu (contre-attaque, repli en défense, transition, supériorité ou infériorité numérique dans des périodes de temps limitées) sont idéaux en raison des efforts importants d'évaluation, de prise de décision et d'exécution qu'ils requièrent de la part des joueurs.

Les actions les plus importantes en futsal (qui sont de courte durée mais de haute intensité) nécessitent une grande vitesse d'exécution : les actions comme les contre-attaques, les feintes, les anticipations, les tirs, la création et l'occupation d'espaces demandent non seulement de la vitesse mais également l'exécution d'autres caractéristiques techniques (passe, contrôle du ballon, etc.). Par conséquent, posséder une bonne vitesse « dans l'absolu » ne suffit pas : il faut l'utiliser pour réaliser les actions spécifiques au futsal, sans courir le risque de multiplier le nombre d'erreurs techniques et de diminuer le niveau de performance du fait de l'exécution rapide.

Le futsal est un sport complexe en termes de vitesse, au même titre que la vitesse est complexe en elle-même. On peut donner une définition générale de la vitesse à condition de garder à l'esprit que la notion de « vitesse » ne doit pas être comprise uniquement comme la cadence à laquelle sont effectués les déplacements, car le futsal comprend des mouvements acycliques dont l'exécution requiert un autre type de vitesse :

la vitesse de contraction des fibres musculaires impliquées dans le mouvement. De même, il ne faut pas oublier le temps de réaction à des stimuli externes, la vitesse segmentaire (vitesse de mouvement des segments corporels), ni la vitesse gestuelle (vitesse d'exécution d'un geste technique), qui sont tout aussi importantes lorsqu'un joueur est en possession du ballon.

Catégories de vitesse

La vitesse peut être décrite en fonction de divers facteurs, qui amènent la distinction des deux catégories de base ci-dessous.

Vitesse cyclique

Elle intervient dans les actions motrices répétées continuellement, comme courir, ramer ou nager. Elle implique une succession de mouvements effectués à grande vitesse. Elle est définie comme la capacité de se déplacer à la plus grande vitesse possible, et est ainsi également appelée « vitesse de déplacement ».

Vitesse acyclique

Elle apparaît dans les mouvements exécutés une seule fois, tels que l'impulsion précédant un saut, la frappe d'un ballon de volley, une remise en jeu ou une passe. Elle est également appelée « vitesse gestuelle » ou « vitesse segmentaire », car elle implique parfois un seul segment ou une seule partie du corps et que le déplacement effectué pendant l'action est minimal, comme lorsqu'un joueur réceptionne le ballon, réalise un arrêt, fait une tête ou tire. Il s'agit d'un seul mouvement effectué à grande vitesse.

Dans le langage courant, les termes flexibilité, mobilité articulaire, souplesse, étirement, amplitude et stretching sont souvent utilisés comme des synonymes.

D'un point de vue générique, la qualité physique qui permet la réalisation de mouvements à divers degrés d'amplitude ou de mobilité est appelée « mobilité articulaire ».

La souplesse est définie comme la capacité mécanico-physiologique en relation avec l'ensemble anatomico-fonctionnel de muscles et d'articulations impliqués dans l'amplitude des mouvements. Elle dépend de la mobilité articulaire, comprise comme le degré de liberté spécifique de chaque articulation, et de l'élasticité musculaire, qui est la capacité du muscle à s'allonger (étirement musculaire) et à revenir à son état initial sans perdre de sa force et de sa puissance.

Pour être souple et s'assouplir, les athlètes doivent chercher à allonger leurs muscles, leurs tendons et leurs ligaments par le biais d'exercices physiques adéquats. Le meilleur moyen d'améliorer sa souplesse est donc de faire des étirements.

En règle générale, les mouvements destinés à allonger un muscle donné doivent être l'inverse de ceux effectués par ce muscle dans sa fonction agoniste. Pendant une séquence de mouvement, les muscles peuvent agir, parmi beaucoup d'autres fonctions, comme des agonistes (directement responsables de l'action qu'ils produisent au moyen d'une contraction) ou, à l'inverse, comme des antagonistes (ils contrôlent le mouvement en s'allongeant).

Sur cette base, on peut dire que, pour améliorer l'élasticité d'un groupe musculaire, il est nécessaire d'exécuter des actions contraires à leur fonction agoniste (contraction) et tendant plutôt à leur fonction inverse (antagoniste).

Lorsque l'on recherche le point maximal de mobilité d'une articulation, deux facteurs restrictifs interviennent dans l'ordre suivant :

- la **composante musculaire** (la tonicité des muscles responsables de la direction du mouvement) ;
- la **composante articulaire** (la forme des surfaces osseuses et les limites du système ligamentaire).

Les facteurs externes incluent le genre (en termes de composition corporelle, les femmes ont moins de masse musculaire et une plus grande laxité ligamentaire) et l'âge (c'est la seule qualité physique qui subit une involution depuis la naissance, mais surtout à partir de 10 ou 12 ans, à savoir que la souplesse régresse chaque année, à moins qu'un entraînement préventif ne ralentisse ce processus).

L'heure de la journée affecte également la capacité des tissus corporels à s'étirer (les muscles se déforment moins le matin et ils sont plus visqueux). La température extérieure a également un impact et peut réduire la viscosité et, ainsi, favoriser la capacité d'étirement des muscles.

Formes et techniques d'entraînement de la souplesse

Il existe plusieurs méthodes d'entraînement actuelles, qui sont appliquées en fonction de leur effet sur les facteurs qui restreignent la souplesse, à savoir la composante musculaire et la composante articulaire. On compte notamment les suivantes :

- Méthodes de facilitation neuromusculaire : elles agissent sur la composante musculaire.
- Méthodes passives et dynamiques : elles agissent sur la composante articulaire (uniquement en cas de dépassement de la limite imposée par la composante musculaire).

Il convient ici de distinguer deux types d'étirement des muscles basés sur la dynamique :

- **Étirement statique** : l'objectif est d'améliorer la souplesse musculaire en recourant à des positions spécifiques et à des mouvements lents et contrôlés au sein desquels les muscles sont presque étirés au maximum (mouvement limité par la tension elle-même).
 - **Étirement dynamique** : l'objectif est d'améliorer l'amplitude de mouvement au moyen de la répétition rapide de gestes spécifiques, comme les balancements, les rebonds, les sauts et les rotations, qui sollicitent les articulations jusqu'à leurs limites. Ce type d'étirement intervient dans la plupart des gestes techniques réalisés dans les différentes disciplines sportives.
- Ces deux types d'étirement peuvent être exécutés de deux manières basiques :
- **Active** : amélioration de la mobilité grâce à la contraction des agonistes et à l'étirement simultané des antagonistes.

- **Passive** : amélioration de la mobilité grâce à des forces extérieures à l'individu, qui entraînent une extension sans l'intervention des muscles agonistes à étirer ni des muscles antagonistes correspondants.

Compte tenu de ce qui précède, il faut toujours garder les points suivants à l'esprit :

- La mobilité passive est plus grande que la mobilité active.
- Le futsal requiert de la mobilité active.
- La mobilité passive est une condition préalable, car elle détermine et restreint la mobilité active.

Ainsi, nous pouvons logiquement conclure qu'il est plus judicieux d'entraîner la mobilité active en futsal, bien qu'il n'existe pas encore de méthodologies de travail valables.

Au vu de ce problème, la tendance actuelle dans les entraînements est d'exécuter des exercices de souplesse mixtes, les plus connus étant décrits dans le tableau ci-dessous.

	Description	Méthodologie générale
Étirement actif ou stretching	Étirement statique n'impliquant pas l'étirement maximal des muscles (positions relativement confortables). Applicable à des situations d'intensité relativement faible avant ou après l'effort (étirement parfaitement adapté pour maintenir la souplesse). Devrait être axé sur les principaux groupes musculaires.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tension : mouvement actif libre des muscles à étirer (de 10 à 30 secondes). 2. Relaxation : vise à réduire la tension intramusculaire (six secondes). 3. Étirement : un mouvement actif libre destiné à étirer le plus possible le groupe musculaire (de 10 à 30 secondes).
Étirement statico-dynamique	Applicable aux échauffements réalisés avant un entraînement ou un match.	<p>Combinaison d'étirements statiques et dynamiques d'intensité modérée à sous-maximale (de 75 à 90 %) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Étirement statique. 2. Étirement dynamique, rythmique et doux.
Étirement par la contraction/relaxation	Également appelé FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contraction du muscle à étirer (de 30 à 50 % de la force maximale). 2. Étirement statique pendant 5 à 15 secondes. 3. Contraction du muscle entre 40 et 75 % de la force maximale (normalement avec l'aide d'un collègue). 4. Courte période de relaxation durant 2 à 5 secondes. 5. Étirement en douceur du muscle précédemment contracté.

2.7 FORCE

La force est la capacité de créer une tension intramusculaire indépendamment du raccourcissement du muscle et avec ou sans mouvement. Elle est nécessaire tant du point de vue prophylactique que dans l'optique spécifique de l'efficacité mécanique ou de la performance sportive.

La force est une qualité conditionnée par la capacité de contraction des muscles impliqués dans un mouvement donné. En futsal, l'entraînement de la force n'implique aucune procédure spécifique et n'entrave pas le développement de l'athlète, pour autant qu'il soit effectué avec précaution afin d'éviter tout impact négatif sur le système squelettique, et notamment sur la colonne vertébrale. Les mouvements impliquant trop de pression, de traction, de torsion et de contraction doivent être évités.

Le développement des joueurs doit déterminer la mesure dans laquelle la force peut être entraînée, bien que nous ayons déjà abordé le problème des séances d'entraînement hebdomadaires, qui dictent largement la quantité de temps pouvant être consacrée à l'entraînement de la force. Toutefois, il serait bénéfique, lorsque c'est possible, de consacrer une séance spécifiquement au développement de la force, notamment durant la préparation d'avant-saison ou au début de la saison.

L'objectif d'un tel entraînement est d'améliorer cette qualité par le biais de la coordination intramusculaire (des fibres qui constituent chaque muscle) et intermusculaire (des différents muscles entre eux), plutôt que par le biais de l'hypertrophie musculaire (augmentation de la masse musculaire). Il est ainsi possible d'adapter la musculature grâce aux exercices réalisés, de réduire le risque de lésions musculaires et de poser les bases pour atteindre une performance sportive d'élite à un stade ultérieur, lorsque cette qualité sera entraînée de manière plus spécifique.

Les méthodes les plus judicieuses pour améliorer la force sont celles utilisant des haltères, des sauts

multiples, des charges supplémentaires et des résistances sous la forme de bandes élastiques, de coéquipiers, etc. Le type de force que nous cherchons à développer chez nos joueurs est la force-vitesse.

Partant de la définition de la force en physique, à savoir tout ce qui est capable de modifier l'état de repos ou le mouvement d'un corps ou d'entraîner sa déformation, nous pouvons déclarer que les exemples suivants ne sont que certaines des nombreuses manières dont la force se manifeste dans le futsal : une accélération soudaine (modifie l'état de repos du corps), un changement de rythme (modifie l'état de mouvement du corps) ou un tir (modifie l'état de repos/mouvement du ballon et entraîne également sa déformation).

En appliquant le terme « force » au sport, cependant, nous faisons référence à la qualité physique qui permet aux athlètes de surmonter une résistance externe ou interne (p. ex. résistance du corps lui-même) ou de s'y opposer par une action de leurs muscles, car le seul type de force qui existe dans le sport est celui généré par une contraction musculaire.

Une augmentation simultanée de la force et de la vitesse entraîne une amélioration de la qualité et une augmentation de la performance lorsque le joueur réalise des actions spécifiques au futsal.

L'entraînement programmé de la force joue un rôle important dans la prévention de certaines lésions et dans la récupération des joueurs blessés.

Les articulations de la cheville et du genou sont vitales pour les joueurs : elles subissent de nombreux traumatismes et tensions (rotations) pendant les matches. Ces articulations doivent être bien « défendues » et protégées par une musculature forte ainsi que par le renforcement et la consolidation des ligaments qui les constituent.

Il est également essentiel d'améliorer le contrôle neuromoteur des articulations, d'où l'importance croissante de concevoir des tâches basées sur des exercices de proprioception. Un autre aspect-clé est l'équilibre arthro-musculaire et postural.

Les blessures potentielles peuvent être évitées grâce à des exercices de force compensatoire, en particulier dans le cas de joueurs présentant une certaine faiblesse au niveau d'un groupe musculaire spécifique.

L'objectif de ces exercices est de renforcer les groupes musculaires déséquilibrés qui ne sont pas utilisés directement pour effectuer des actions spécifiques au futsal, comme le tronc (équilibre musculaire entre les abdominaux, les obliques et les fessiers, etc.) et les membres supérieurs, qui sont essentiels pour atteindre un haut niveau de performance. Il est également nécessaire de travailler quelques muscles antagonistes en relation avec des muscles agonistes très développés, tels que les ischio-jambiers par rapport aux quadriceps ou aux fessiers et le tenseur du fascia lata par rapport aux adducteurs.

Types de force

Il existe les types de force suivants :

1. Force générale : elle se développe grâce à des exercices généraux non spécifiques à un sport. Le but est d'obtenir un conditionnement général des muscles (pour renforcer le joueur en général) et de poser la base pour les futurs exercices d'entraînement de la force.

Ces exercices sont habituellement effectués lors d'une phase initiale et avant le début de la saison. Ils comprennent des exercices au poids du corps, l'utilisation de matériel simple (ballon médical, piquets, etc.), un entraînement en circuit, des exercices de poids, des exercices basés sur la résistance à l'aide d'un coéquipier, etc. Les exercices de ce type devraient présenter les caractéristiques suivantes :

- Un développement de la force de manière analytique, à savoir de chaque muscle impliqué dans l'action motrice.

- Différentes postures du corps.
- Des surcharges variables et supérieures à celles du geste spécifique, ce qui permet une augmentation de la force.
- Des augmentations variées et distinctes de celles du jeu.
- Un degré élevé d'autorégulation et une composante tactique négligeable.

2. Force spécifique : elle se développe en faisant travailler les muscles directement impliqués dans le mouvement ou dans l'action technico-tactique en question, le but étant de développer l'une des manifestations de la force requise dans le futsal en faisant travailler les groupes musculaires les plus sollicités dans ce sport.

3. Force de compétition : elle résulte de l'exécution des mêmes mouvements ou actions technico-tactiques simultanément ou parallèlement à des exercices de force. Le but est d'obtenir un transfert direct en soumettant les joueurs à des surcharges lors d'actions de travail musculaire pendant qu'ils effectuent les mouvements impliqués dans un geste technique ou en alternant l'exercice de force et l'exécution de gestes techniques.

4. Force compensatoire : le but est de renforcer et de développer les groupes musculaires qui ne se développent pas comme les autres muscles pour la pratique des gestes technico-tactiques du futsal. En d'autres termes, il s'agit d'éviter que certains muscles, tendons ou ligaments souffrent de lésions en raison d'un certain déséquilibre (manque de développement) du fait de leur faible sollicitation. Notre travail doit donc se concentrer sur les points suivants :

- Le développement des groupes musculaires plus faibles : ischio-jambiers, adducteurs, soléaire, abdominaux et lombaires.
- Le renforcement des ligaments de l'articulation de la cheville.

2.8 COORDINATION

Les capacités de coordination sont les facteurs qui composent la coordination motrice. Elles peuvent être comparées à ce que certains auteurs appellent les capacités perceptivo-motrices ou les qualités motrices, des termes souvent utilisés par les spécialistes du domaine. Nous suivrons toutefois l'exemple de nombreux auteurs allemands et italiens, et utiliserons le premier terme. Dans leurs classifications, des facteurs tels que l'équilibre sont classés comme une capacité de coordination bien que, comme le déclarent la plupart de ces auteurs, il est tout sauf évident de systématiser ces facteurs et de les décrire.

Les capacités de coordination sont un aspect très important en matière de planification des entraînements dans les sports individuels comme dans les sports d'équipe. Si certaines d'entre elles ne semblent pas avoir un rôle décisif à jouer, d'autres peuvent être d'une importance vitale.

Il n'est jamais trop tôt pour développer ces capacités, la période idéale étant située entre 6 et 11 ans.

L'entraînement des capacités de coordination doit toujours être multilatéral et polyvalent. La richesse d'un geste moteur résulte de la grande expérience du joueur, qui lui permet d'apprendre très facilement les actions techniques du sport.

Classification des différentes capacités de coordination

Les capacités de coordination sont des aspects du développement déterminés en grande partie et généralisés par les processus de régulation du mouvement et par les capacités de performance pour répondre aux exigences de coordination.

Orientation : fait référence à la capacité des joueurs à déterminer leur position et leur déplacement dans l'espace ainsi que ceux d'objets en mouvement. Elle détermine les changements de position du corps et/ou

d'objets dans l'espace et dans le temps, p. ex. un saut périlleux en gymnastique, la direction du ballon après un tir en volleyball.

Combinaison et association de mouvements : la capacité de coordonner les bras, les jambes et des séquences de mouvements avec des habiletés motrices de base, p. ex. la nage libre, le tir par-dessus l'épaule en handball.

Différenciation : demande un travail de coordination très précis, le but étant de différencier les forces appliquées à un mouvement spécifique. La technique est la même, mais l'exécution coordonnée du mouvement diffère, p. ex. des passes courtes et longues, des mouvements lents et rapides.

Équilibre : implique de maintenir et de retrouver l'équilibre lors des changements de situation qui peuvent survenir dans le sport, p. ex. feintes.

Rythme : variations du temps et de l'espace pendant le mouvement, qui peut être réalisé avec ou sans musique, p. ex. courses de haies, courses d'approche dans les épreuves de saut, gymnastique rythmique.

Réaction : l'exécution de mouvements courts en réponse à des stimuli (signaux ou changements soudains de situation), p. ex. éviter des coups de poing lors d'un combat de boxe.

Adaptation : la capacité à s'adapter aux différentes situations qui surviennent dans le sport et notamment à changer ses intentions en pleine action, p. ex. faire une feinte au lieu de tirer au but.

2.9 RÉCUPÉRATION

Le temps de récupération revêt une importance considérable. En effet, la qualité des entraînements et leur quantité dépendent de lui. Par exemple, le volume et l'intensité des actions exécutées pendant un entraînement dépendent du niveau de préparation physique des joueurs, et ils occuperont une place particulièrement importante dans leur capacité à récupérer pendant les séances d'entraînement et les matches. Pour s'entraîner à une haute intensité et livrer un important volume de travail, les joueurs doivent avoir une capacité élevée de resynthèse des phosphagènes pendant l'entraînement, de manière à pouvoir maintenir un haut niveau de performance pendant les entraînements fractionnés, qui sont typiques de notre sport.

On compte deux types de récupération, active et passive, les deux devant être abordées de manière adéquate. En fonction du moment de la récupération (pendant ou après la séance d'entraînement ou après le match), et quel que soit le modèle utilisé, la décision de choisir la récupération active ou passive doit être prise avec une extrême rigueur, car elle peut ne pas toujours avoir l'effet escompté.

Les exercices suivants sont utilisés lors de la **récupération active après l'effort** :

- **Course à pied en continu** à 50-60 % de la VO₂ max pendant 10 à 20 minutes. Une autre option plus adéquate serait le **vélo stationnaire**, car l'action de pédaler, qui implique un mouvement principalement concentrique, aide à restaurer la musculature après des matches, pendant lequel un grand nombre de mouvements excentriques sont effectués. Toutefois, les exercices doivent être individualisés, car ce type de travail peut ne pas être identique pour chaque joueur.
- **Étirement** : le travail de souplesse fait partie de cette récupération active et a pour but de détendre la musculature. Les étirements

dynamiques ne doivent pas être utilisés, car ils sont plus adaptés pour l'échauffement.

- Les **exercices de relaxation** à deux favorisent également la récupération active et augmentent le flux sanguin dans la zone du corps que nous cherchons à détendre, ce qui permet une récupération plus rapide.

Vient ensuite une méthode de **récupération passive**, qui correspond à une période d'inactivité après l'effort et au retour de l'organisme à la normale :

- Le **sommeil** : la forme la plus commune de récupération passive. Sept à neuf heures de sommeil sont suffisantes pour s'adapter au stress physique, neurologique et émotionnel pouvant être causé par un entraînement intensif ou une compétition. Pour les joueurs qui restent éveillés plus longtemps après un match (manque de sommeil), une bonne alternative est de faire une sieste le lendemain après-midi du match, si celle-ci ne perturbe pas leurs heures de sommeil habituelles.

Enfin, il existe d'autres méthodes de récupération active et passive, dont voici quelques exemples :

- **Méthodes de récupération nutritionnelles** :
 - **Récupération du glycogène musculaire** en consommant des glucides, sachant que cette récupération est maximale au cours des 30 premières minutes qui suivent un entraînement ou un match. L'apport recommandé est d'un gramme par kilogramme de poids corporel, les glucides devant avoir un indice glycémique élevé.
 - **Restauration de l'équilibre hydro-électrolytique** : il est recommandé aux joueurs de boire un plus grand volume de



liquide que celui qu'ils perdent pendant un entraînement ou un match, habituellement 150 % du poids perdu, en deux à trois doses, avec des niveaux élevés de sodium.

- **Méthodes de récupération physiothérapeutiques** :
 - **Massothérapie** : massages après l'entraînement ou le match. Les massages superficiels avec des poches de glace sont une technique éprouvée de récupération entre les séances.
 - **Électrothérapie** : période de récupération active de 20 minutes au moyen de l'électrostimulation, principalement pour favoriser la restauration de la puissance musculaire.
 - **Hydrothérapie** : l'utilisation de l'eau pour favoriser la récupération présente un certain

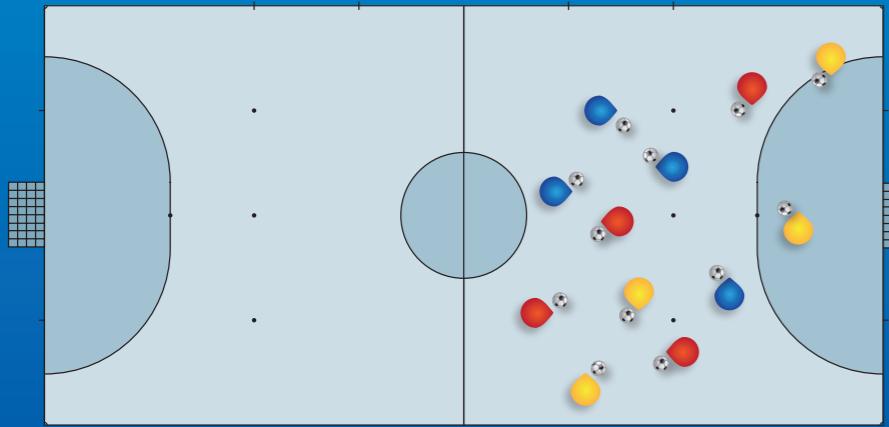
nombre d'avantages, comme la réduction des raideurs musculaires due au doux effet massant de la pression hydrostatique et le soulagement des douleurs musculaires grâce à l'augmentation de la température et du flux sanguin. Cette méthode n'aggrave en rien les lésions musculaires dues à l'effort.

- **Cryothérapie** : il s'agit d'une thérapie basée sur l'utilisation de températures basses à des fins thérapeutiques afin de favoriser la récupération après l'effort. La cryothérapie est extrêmement bénéfique dans le traitement des microtraumatismes causés par un entraînement intensif ou un match. Pour profiter de ces avantages, un traitement de cinq minutes au minimum et dix minutes au maximum est nécessaire en vue d'une réduction de la température de la musculature profonde de deux à trois degrés.

2.10 ENTRAÎNEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE

2.10.1 Exercices d'échauffement avec le ballon

Technique individuelle dans une surface de 20x20 m



- OBJECTIFS**
- Familiariser les joueurs avec la surface de jeu.
 - Permettre un début d'activité de faible intensité.
 - Améliorer la technique individuelle.

SURFACE
20x20 m (demi-terrain).

MATÉRIEL
1 ballon par joueur.

DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

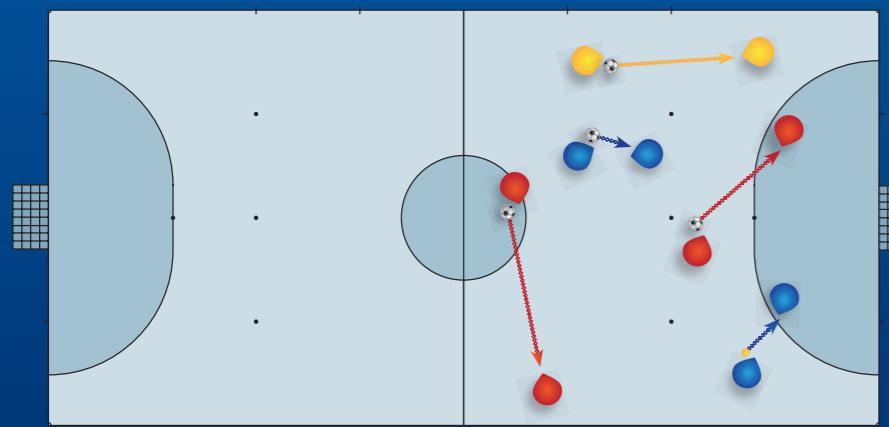
NOMBRE DE JOUEURS
Tous les joueurs disponibles.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE
Balle au pied, les joueurs exécutent différents exercices axés sur la maîtrise et la conduite de balle.

VARIANTES

- Réaliser l'exercice avec la jambe non dominante.
- Possibilité d'utiliser plusieurs supports, comme des balles de tennis, des balles pyramides, des ballons en plastique, etc.

Travail de la technique par paires dans une surface de 20x20 m



- OBJECTIFS**
- Améliorer la séquence contrôle-passe.
 - Familiariser les joueurs avec les différents types de passes et améliorer la dextérité et le contrôle de balle.
 - Augmenter la température corporelle.

SURFACE
20x20 m (demi-terrain).

MATÉRIEL
1 ballon par paire.

DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

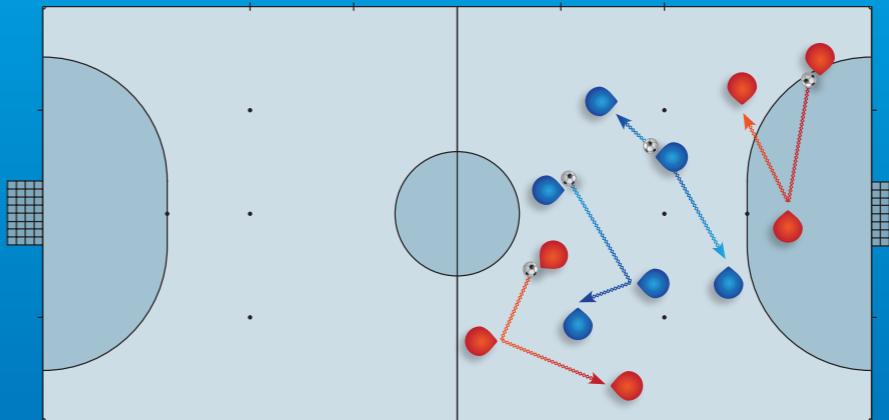
NOMBRE DE JOUEURS
Tous les joueurs disponibles.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE
Tous les joueurs se déplacent en effectuant différents exercices techniques à deux (passes, dextérité, 1 contre 1, etc.).

VARIANTES

- Possibilité d'utiliser plusieurs supports, comme des balles de tennis, des balles pyramides, des ballons en plastique, etc.

Travail de la technique par groupes de trois dans une surface de 20x20 m



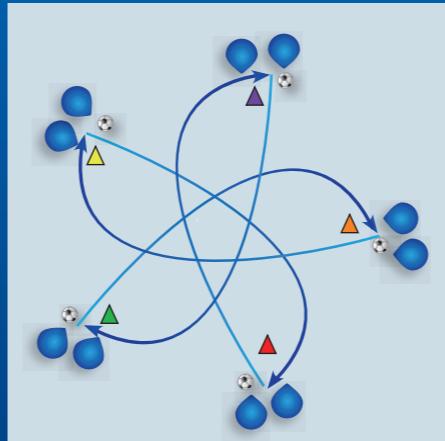
DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

NOMBRE DE JOUEURS
Tous les joueurs disponibles.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE
Travail par groupes de trois, avec déplacement dans l'espace. Chaque groupe, composé de deux attaquants et d'un défenseur, effectue des passes, des exercices de dextérité, des situations de 2 contre 1, etc.

VARIANTES
Limiter le nombre de touches de balle de la part des attaquants.

Exercice en étoile avec conduite de balle



DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

MATÉRIEL
Cônes et ballons.

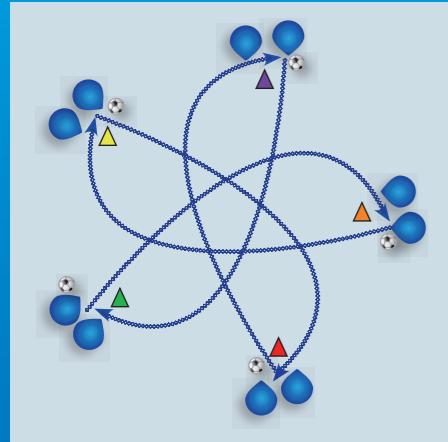
NOMBRE DE JOUEURS
10 au minimum et 15 au maximum.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE
Les joueurs, qui forment une étoile à cinq branches matérialisée par cinq cônes, doivent conduire le ballon selon la séquence jaune-rouge-violet-vert-orange. Des ballons sont ajoutés au fur et à mesure, selon la même séquence.

VARIANTES
Réaliser l'exercice avec la jambe non dominante.

Exercice en étoile avec passes

5



DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

MATÉRIEL

Cônes et ballons.

NOMBRE DE JOUEURS

10 au minimum et 15 au maximum.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs forment une étoile à cinq branches matérialisée par cinq cônes, avec deux ou trois joueurs à chaque pointe. Ils réalisent des passes selon la séquence jaune-rouge-violet-vert-orange. Des ballons sont ajoutés au fur et à mesure, selon la même séquence.

VARIANTES

- Réaliser l'exercice avec la jambe non dominante.
- Possibilité d'utiliser plusieurs supports, comme des balles de tennis, des balles pyramides, des ballons en plastique, etc.

OBJECTIFS

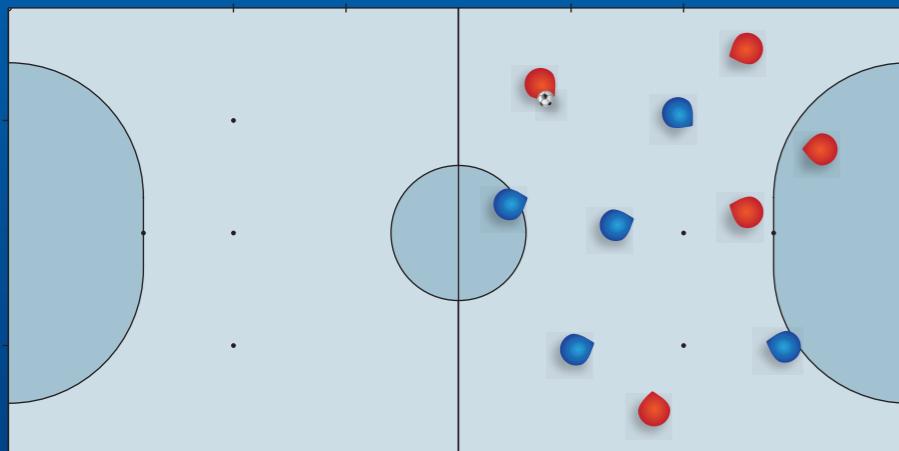
- Améliorer les passes.
- Améliorer l'utilisation des différentes surfaces de contact du pied dans les passes.
- Augmenter la température corporelle.
- Améliorer la capacité d'évaluation lorsque plusieurs ballons sont utilisés pour l'exercice.

SURFACE

15x15 m.

Balle aux prisonniers

6



DURÉE : entre 3 et 5 minutes.

OBJECTIFS

- Travailler les déplacements spécifiques au futsal.
- Augmenter l'intensité des déplacements et des changements de direction.
- Augmenter le rythme cardiaque des joueurs.
- Échauffer les joueurs pour les exercices suivants.

SURFACE

20x20 m (demi-terrain).

MATÉRIEL

Ballons.

NOMBRE DE JOUEURS

Équipes d'un nombre égal.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Former deux équipes comptant le même nombre de joueurs. Une équipe a le ballon dans la main et doit éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse en les touchant avec le ballon, sans le lancer. Les joueurs ne peuvent pas avancer avec le ballon. Ils doivent se le passer. Le temps nécessaire à chaque équipe pour éliminer tous les joueurs adverses est comptabilisé. L'équipe la plus rapide remporte la partie.

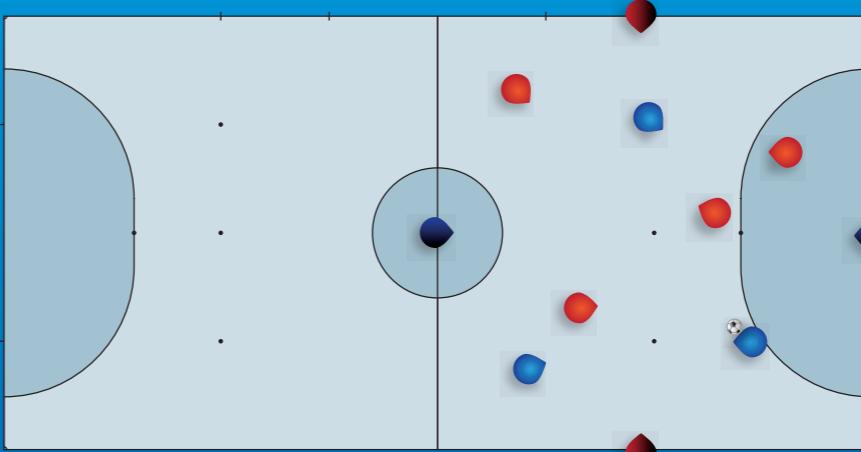
VARIANTE

Réaliser le même exercice avec le ballon au pied, l'élimination d'un joueur adverse pouvant intervenir par un tir dans ses jambes.

2.10.2 Exercices d'entraînement de l'endurance aérobie ou générale

4 contre 4 + 2 jokers extérieurs par équipe

7



DURÉE : entre 8 et 12 minutes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs disputent un match à 4 contre 4 dans un demi-terrain avec deux jokers extérieurs par équipe. Les joueurs sur le terrain et les jokers n'ont pas de limites de touches. Chaque fois qu'un joueur fait une passe à un joker extérieur, ce dernier permute avec le joueur à l'origine de la passe.

VARIANTE

Limiter à deux le nombre de touches pour les joueurs intérieurs et les jokers.

OBJECTIFS

- Améliorer la capacité aérobie au moyen du jeu.
- Améliorer les déplacements spécifiques au futsal.

MATÉRIEL

Ballons.

NOMBRE DE JOUEURS

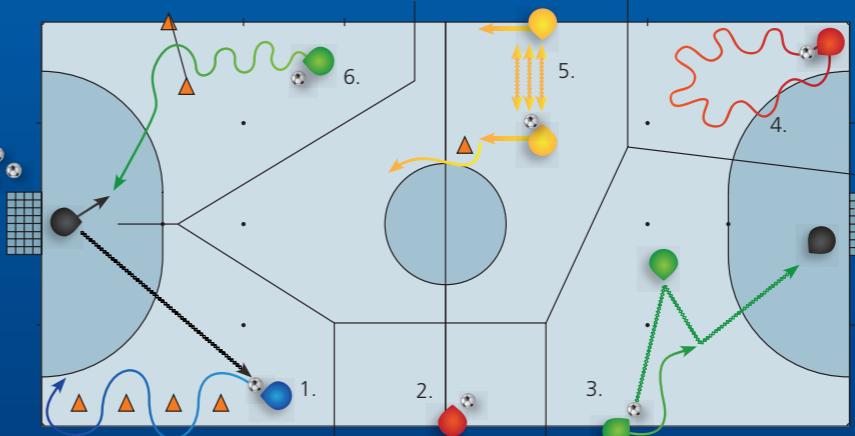
10.

SURFACE

20x20 m (demi-terrain).

Circuit technique

8



DURÉE : entre 8 et 12 minutes.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs réalisent un circuit technique en travaillant 1'30'' à chaque poste, par deux. Deux personnes supplémentaires sont nécessaires pour aider aux postes 3 et 5.

Postes :

- Contrôle du ballon reçu du gardien et conduite de balle entre les cônes.
- Exercice de jonglage.
- Passe au pivot et tir.
- Conduite de balle en arrière avec la plante du pied.
- Passes à une touche avec l'intérieur du pied, suivies par un dribble en arrivant au cône.
- Conduite de balle en avant avec la plante du pied, lever de balle et 1 contre 1 avec le gardien.

OBJECTIFS

- Améliorer la capacité aérobie grâce à une technique spécifique.
- Améliorer les déplacements spécifiques au futsal.

MATÉRIEL

Cônes, ballons, piquets et haies.

NOMBRE DE JOUEURS

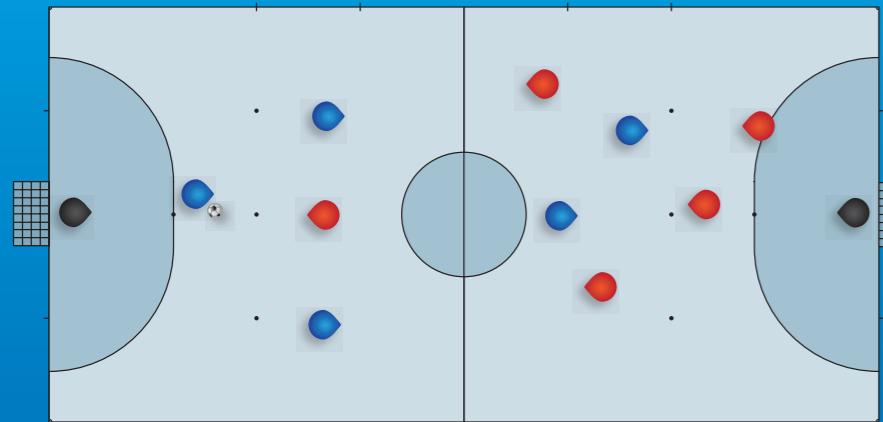
10 + 2 gardiens.

SURFACE

40x20 m.

Une touche, touches libres

9



DURÉE : entre 10 et 15 minutes.

OBJECTIFS

- Rester en possession du ballon pour progresser sur le terrain et pouvoir marquer.
- Améliorer l'endurance aérobie au moyen d'une situation de jeu.

SURFACE

40x20 m.

MATÉRIEL

Ballons et buts.

NOMBRE DE JOUEURS

10 + 2 gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

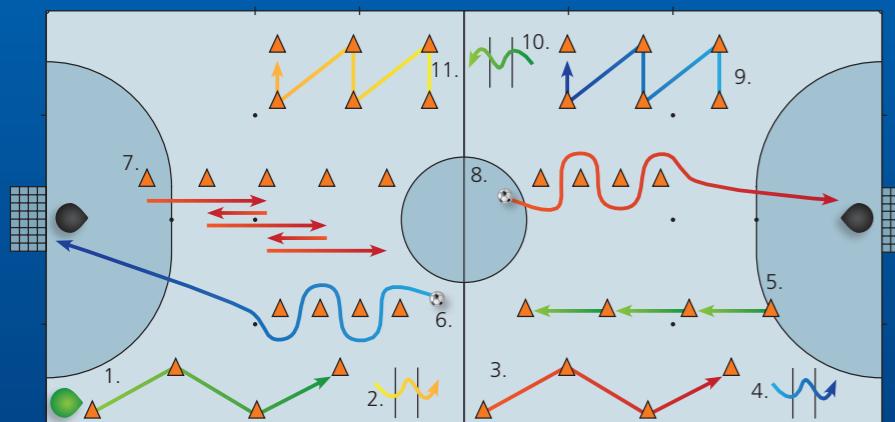
Un match est joué sur l'ensemble du terrain et avec tous les membres du groupe. Si un joueur joue le ballon à une touche, celui qui reçoit la passe a le choix du nombre de touches. Par contre, si le premier joueur fait plus d'une touche, le joueur suivant ne doit en faire qu'une. Si une équipe enfreint cette règle, la balle va à l'autre équipe.

VARIANTES

Limiter à deux le nombre de touches du joueur qui reçoit la passe si l'auteur de la passe a joué le ballon à une touche.

Circuit physico-technique

10



DURÉE : 2 séries de 6 à 8 minutes
(avec 3' de récupération entre les séries)

OBJECTIFS

- Améliorer l'endurance aérobie grâce à des actions physiques.
- Améliorer l'endurance aérobie grâce à des exercices techniques individuels.

SURFACE

40x20 m.

MATÉRIEL

Cônes, ballons, piquets et haies.

NOMBRE DE JOUEURS

10 + 2 gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Le circuit est suivi de façon continue, avec démarrage d'un membre de l'équipe toutes les 5 secondes. Il est composé de 11 postes :

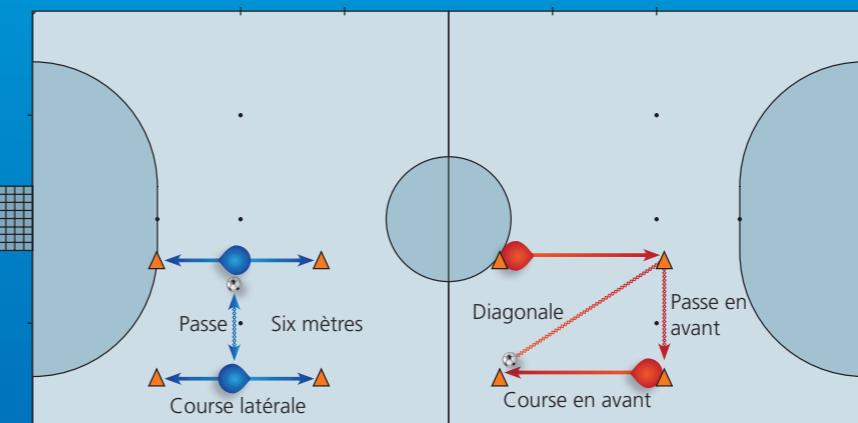
1. Déplacement en avant en zigzag.
2. Deux sauts à pieds joints.
3. Déplacement en arrière en zigzag.
4. Deux sauts à pieds joints.
5. Conduite de balle rapide avec arrêt à chaque cône.
6. Slalom avec le ballon et tir.
7. Accélération avec le ballon le long de deux cônes, puis conduite de balle en arrière jusqu'au cône précédent (accél. en avant du cône 1 au cône 3, conduite de balle en arrière du cône 3 au cône 2, en avant du cône 2 au cône 4, en arrière du cône 4 au cône 3, et en avant du cône 3 au cône 5).
8. Slalom avec le ballon et tir.
9. Déplacement latéral et accélération en diagonale.
10. Deux sauts à pieds joints.
11. Déplacement latéral et accélération en diagonale.

5. Conduite de balle rapide avec arrêt à chaque cône.
6. Slalom avec le ballon et tir.
7. Accélération avec le ballon le long de deux cônes, puis conduite de balle en arrière jusqu'au cône précédent (accél. en avant du cône 1 au cône 3, conduite de balle en arrière du cône 3 au cône 2, en avant du cône 2 au cône 4, en arrière du cône 4 au cône 3, et en avant du cône 3 au cône 5).
8. Slalom avec le ballon et tir.
9. Déplacement latéral et accélération en diagonale.
10. Deux sauts à pieds joints.
11. Déplacement latéral et accélération en diagonale.

2.10.3 Exercices d'entraînement de l'endurance anaérobie ou spécifique

Passe et déplacement

11



DURÉE : 2 séries de 6 à 8 minutes
(avec 2' de récupération entre les séries)

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs travaillent par deux et se font des passes le plus vite possible. Un joueur fait une passe en avant, suivie d'un déplacement à une intensité maximale (alterner le type de déplacement : en arrière, en avant, latéral, etc.). Un travail de 30 secondes est suivi d'une récupération active de 30 secondes au moyen d'un footing.

VARIANTES

Réaliser les passes avec une seule surface de contact du pied pour gagner en vitesse d'exécution et augmenter le nombre de déplacements.

OBJECTIFS

- Améliorer l'endurance spécifique avec le ballon grâce au travail de l'endurance en alternant des intensités faible et élevée.
- Améliorer la technique de passe.

SURFACE

Carré de 6x6 m.

MATÉRIEL

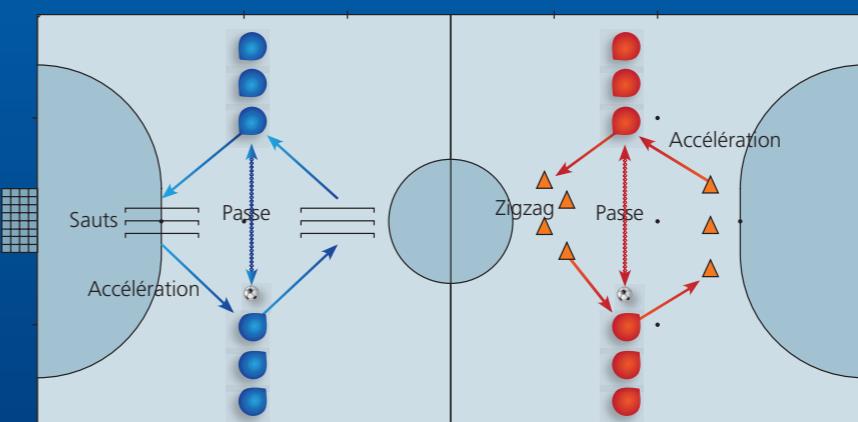
Cônes et ballons.

NOMBRE DE JOUEURS

10 à 12.

Passe + accélération + action + accélération

12



DURÉE : 6 séries de 6 actions par joueur
(3 de chaque côté, avec 1'30" de récupération entre les séries)

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs effectuent deux circuits, un dans chaque moitié de terrain. La distance de passe est de 12 à 15 mètres. Les postes sont les suivants :

1. Passe frontale de 12 à 15 mètres + accélération sur 5 mètres + 3 sauts à pieds joints + accélération sur 5 mètres.
 2. Passe frontale de 12 à 15 mètres + accélération sur 5 mètres + slalom sans le ballon + accélération sur 5 mètres. (Lors de la deuxième série, la séquence sera la suivante : passe frontale de 12 à 15 mètres + accélération sur 5 mètres + déplacement en zigzag + accélération sur 5 mètres).
- Chaque joueur réalise 6 actions (3 de chaque côté du terrain) de façon continue, avec 1'30" de récupération entre les séries

OBJECTIFS

- Améliorer l'endurance à une allure spécifique.
- Améliorer la force explosive (actions).
- Améliorer la technique de passe.

SURFACE

Carré de 12x12 m.

MATÉRIEL

Cônes, ballons, piquets et haies.

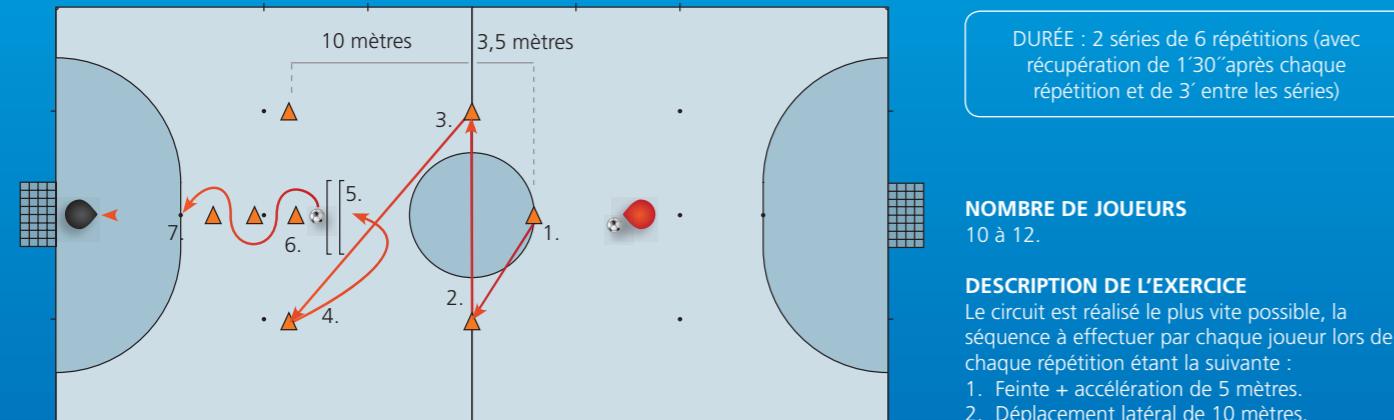
NOMBRE DE JOUEURS

12.

2.10.4 Exercices d'entraînement de la vitesse

Vitesse de déplacement

13



NOMBRE DE JOUEURS

10 à 12.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Le circuit est réalisé le plus vite possible, la séquence à effectuer par chaque joueur lors de chaque répétition étant la suivante :

1. Feinte + accélération de 5 mètres.
2. Déplacement latéral de 10 mètres.
3. Accélération sur 12 mètres en diagonale.
4. Déplacement en arrière de 4 mètres.
5. Deux sauts à pieds joints.
6. Slalom avec conduite de balle.
7. Tir au but.

Pour des raisons de latéralité, chaque répétition commencera d'un côté différent.

OBJECTIFS

- Améliorer la vitesse de déplacement sans le ballon.
- Améliorer tous les types de déplacement (en avant, latéral et en arrière).
- Améliorer la force explosive (sauts et tirs).

SURFACE

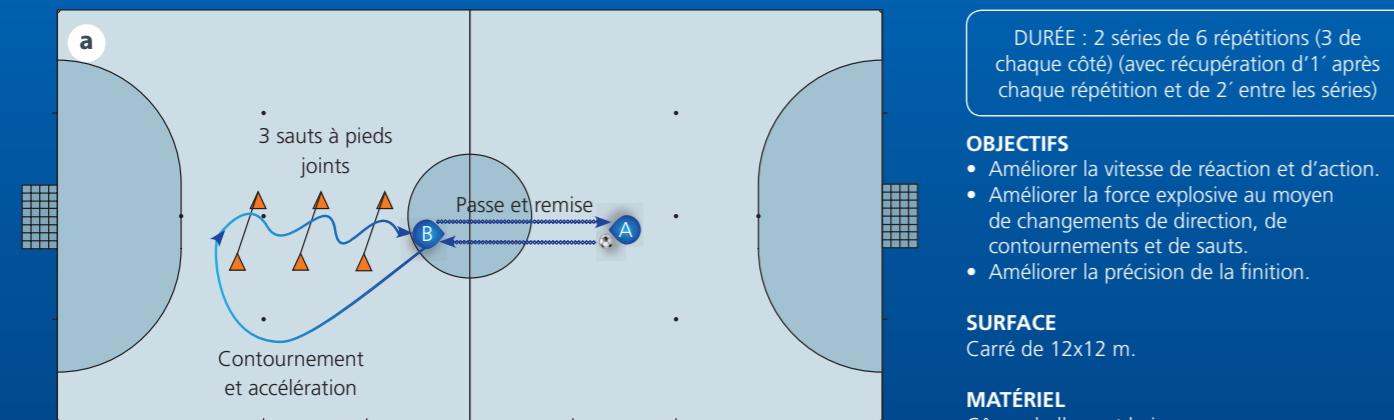
Carré de 15x15 m.

MATÉRIEL

Cônes, ballons et haies.

Vitesse de réaction et d'action après une passe

14



OBJECTIFS

- Améliorer la vitesse de réaction et d'action.
- Améliorer la force explosive au moyen de changements de direction, de contournements et de sauts.
- Améliorer la précision de la finition.

SURFACE

Carré de 12x12 m.

MATÉRIEL

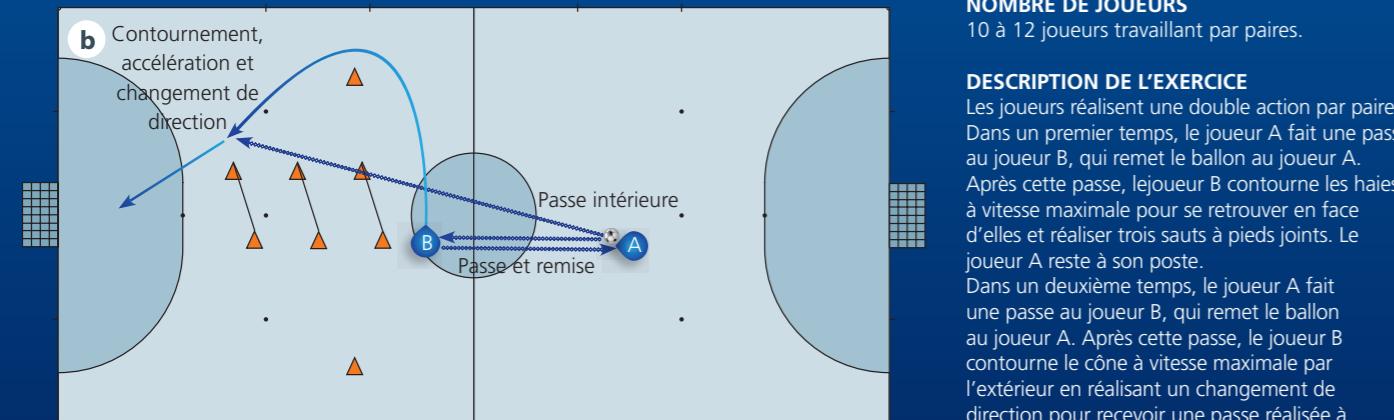
Cônes, ballons et haies.

NOMBRE DE JOUEURS

10 à 12 joueurs travaillant par paires.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les joueurs réalisent une double action par paires. Dans un premier temps, le joueur A fait une passe au joueur B, qui remet le ballon au joueur A. Après cette passe, le joueur B contourne les haies à vitesse maximale pour se retrouver en face d'elles et réaliser trois sauts à pieds joints. Le joueur A reste à son poste. Dans un deuxième temps, le joueur A fait une passe au joueur B, qui remet le ballon au joueur A. Après cette passe, le joueur B contourne le cône à vitesse maximale par l'extérieur en réalisant un changement de direction pour recevoir une passe réalisée à l'intérieur du cône par le joueur A. Une fois qu'il a contrôlé le ballon, le joueur B tire au but.



2.10.5 Exercices d'entraînement de la force

Travail de la force générale à la salle de sport

MATÉRIEL

Appareils de musculation.

DURÉE

35 minutes

OBJECTIFS

- Améliorer l'activation et la synchronisation neuromusculaires.
- Augmenter le volume musculaire des membres supérieurs.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Le groupe est divisé en deux et travaille en circuit :

- un circuit de force maximale ;
- un circuit de force hypertrophique avec travail de force complémentaire (en contrôle).

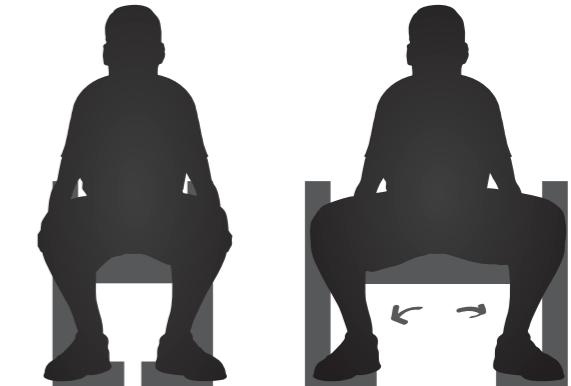
Force explosive dans la phase concentratique et force contrôlée dans la phase excentrique.

Alternance entre des exercices axés sur les membres supérieurs et d'autres axés sur les membres inférieurs.

Force excentrique : 3x8-10 répétitions



Force contrôlée : 3x10 répétitions

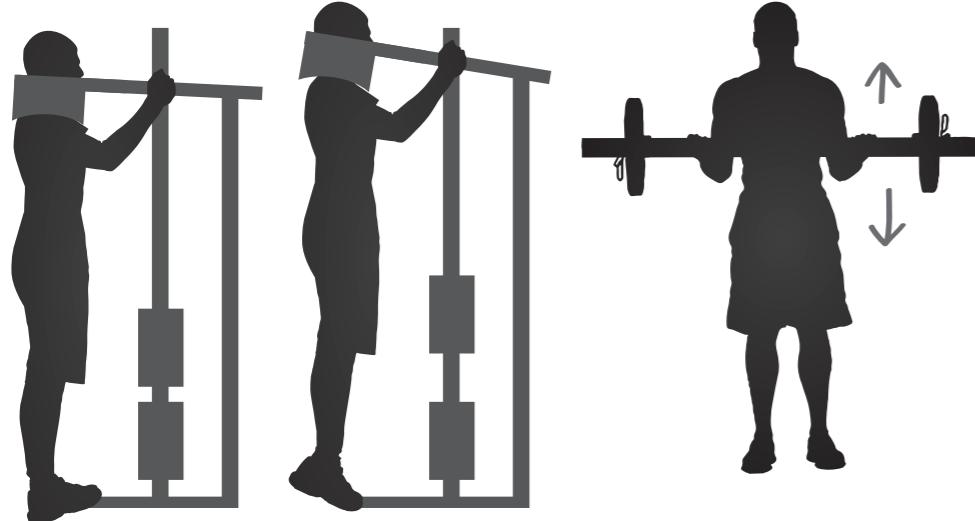


Force explosive : 4x3-5 répétitions

Force explosive : 4x3-5 répétitions

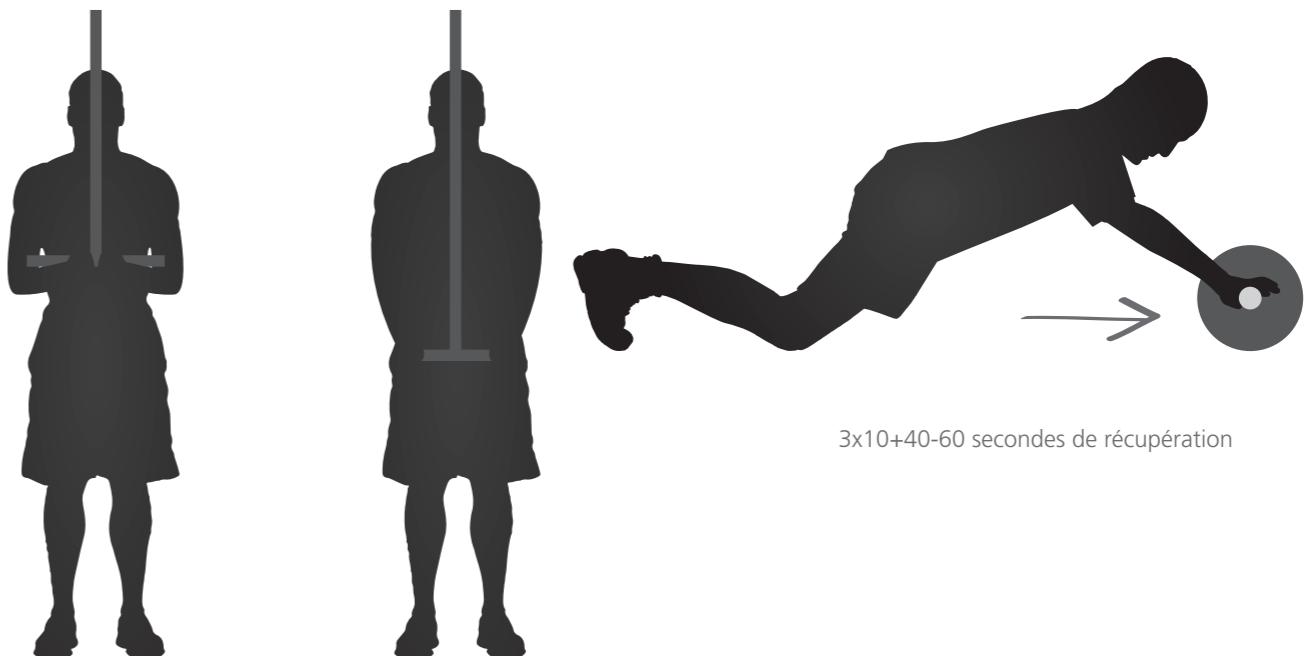


Force explosive : 4x3-5 répétitions

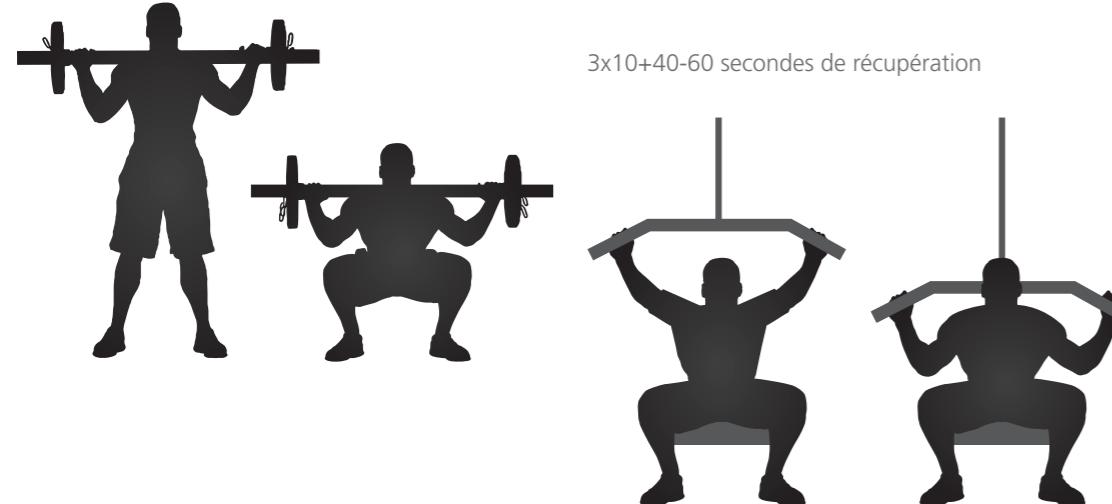


3x10+40-60 secondes de récupération

3x10+40-60 secondes de récupération



Force explosive : 2x8 répétitions

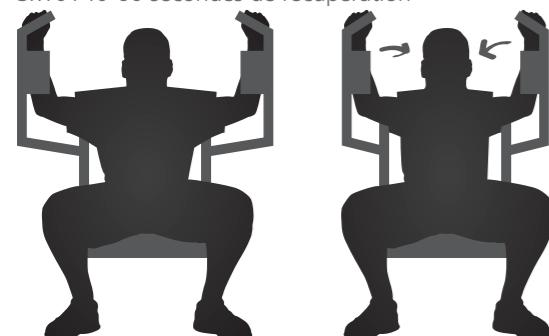


3x10+40-60 secondes de récupération

3x10+40-60 secondes de récupération



3x10+40-60 secondes de récupération



16 Exercices au poids du corps

MATÉRIEL

Tapis et ballon d'exercice

DURÉE

25 minutes.

OBJECTIFS

Travailler le gainage afin de stabiliser le corps et de favoriser l'équilibre.

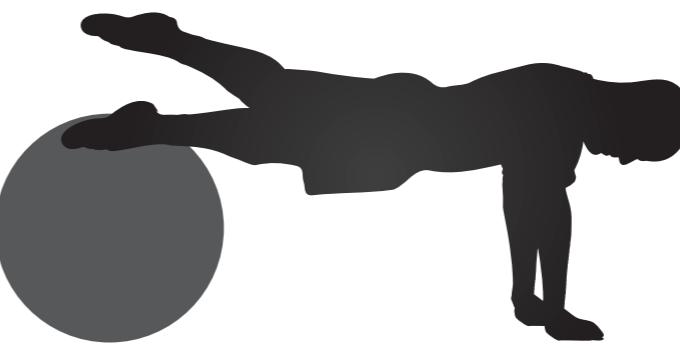
DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Le groupe est divisé et travaille sur le contrôle neuromusculaire dans la région lombo-pelvienne en exécutant des exercices avec lenteur, précision et contrôle, tout en maintenant un rythme respiratoire normal. Les exercices impliquent 12 à 15 répétitions ou une contraction maintenue (exercices isométriques).

Élévation du tronc



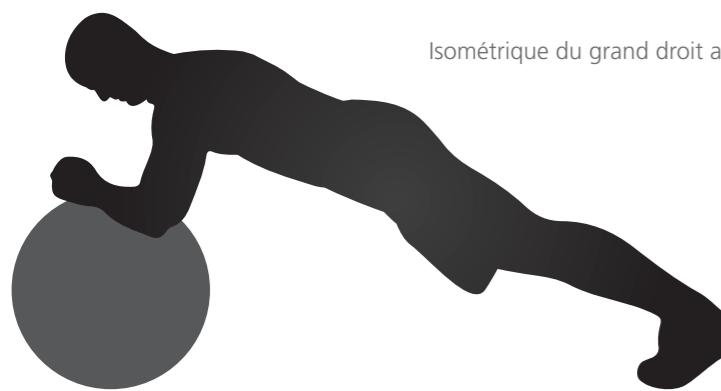
Levées de jambe alternées



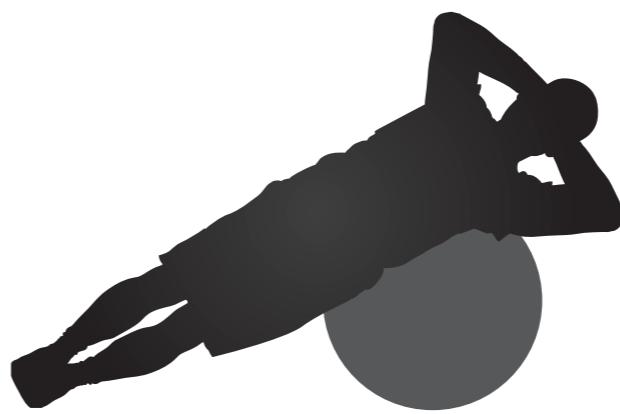
Flexion du tronc



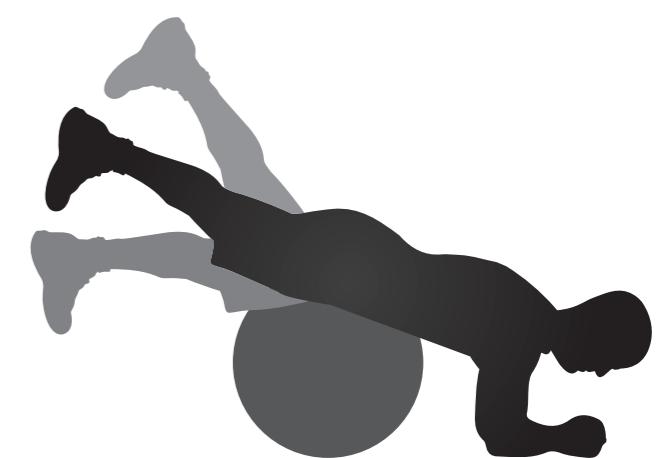
Isométrique du grand droit abdominal



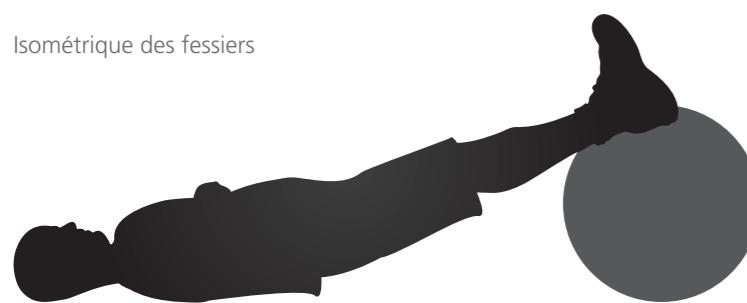
Gainage oblique



Levées de jambe



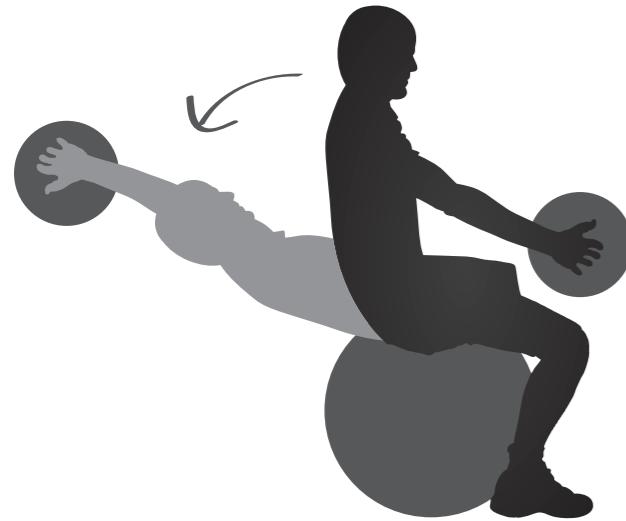
Isométrique des fessiers



Extension du dos



Torsion du tronc



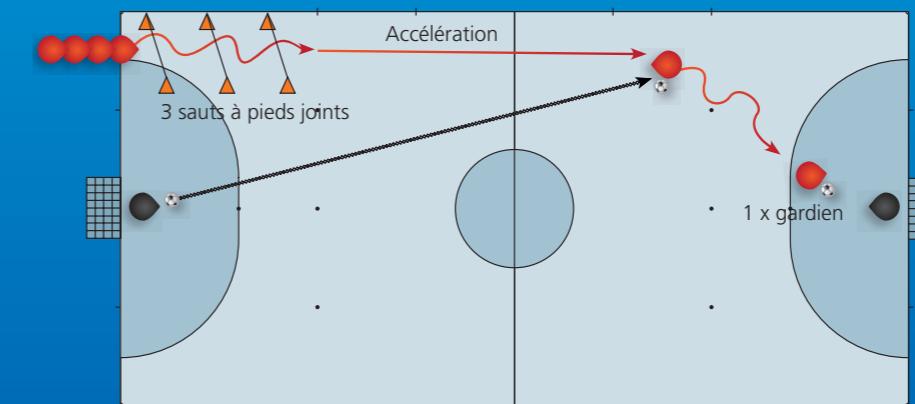
Torsion du bassin



Exercice d'entraînement de la force de compétition

17

6 répétitions de demi-squats



SÉRIES/RÉPÉTITIONS : 4 répétitions par groupe musculaire. 5 séries au total. 20 exercices en tout.

OBJECTIF

Améliorer la force de compétition grâce à une séquence composée d'actions de force générale, de force spécifique et de force de compétition. Améliorer la vitesse de déplacement sans le ballon.

SURFACE

40x20 m.

MATÉRIEL

Cônes, ballons, haies, échelles de rythme, piquets.

NOMBRE DE JOUEURS

10 à 12 + 2 gardiens.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Chaque joueur réalise la séquence suivante :

1. Exercice pour les quadriceps (6 demi-squats).
2. Transition au moyen de 3 sauts verticaux.
3. Déplacement à vitesse maximale sur 20 à 25 mètres (accélération).
4. Contrôle du tir du gardien et finition après un 1 contre 1 avec le gardien adverse.

VARIANTES

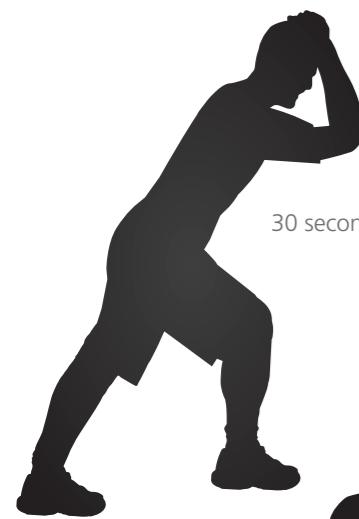
- D'autres groupes musculaires peuvent également être travaillés (psoas, jumeaux, ischio-jambiers et tenseur du fascia lata).
- Le type de transition peut aussi être modifié : travail de la fréquence, de l'impulsion avec des haies basses, de la coordination avec des échelles de rythme, etc.
- Le même circuit peut être réalisé simultanément des deux côtés du terrain.

2.10.6 Exercices d'entraînement de la souplesse

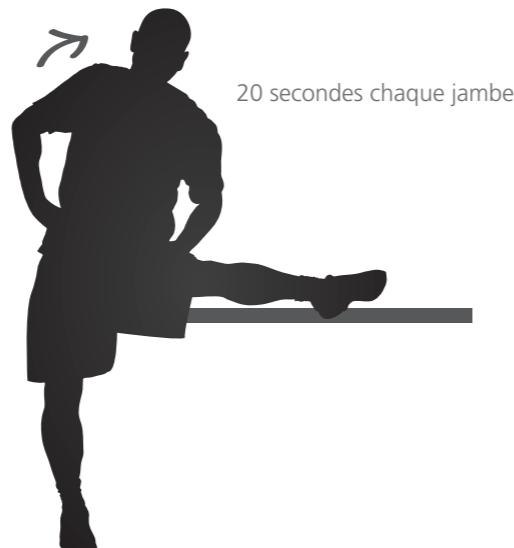
18 Étirements statiques

DESCRIPTION ET OBJECTIF

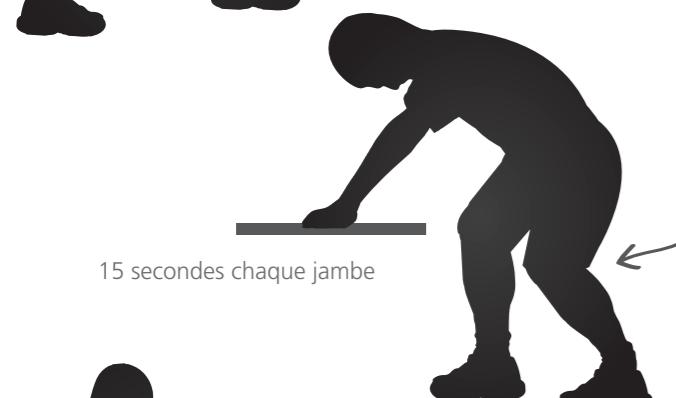
Exercice réalisé au repos. Les muscles sont étirés jusqu'à une certaine position, qui est maintenue pendant 10 à 30 secondes. Exécution principalement à la fin d'un entraînement ou d'un match.



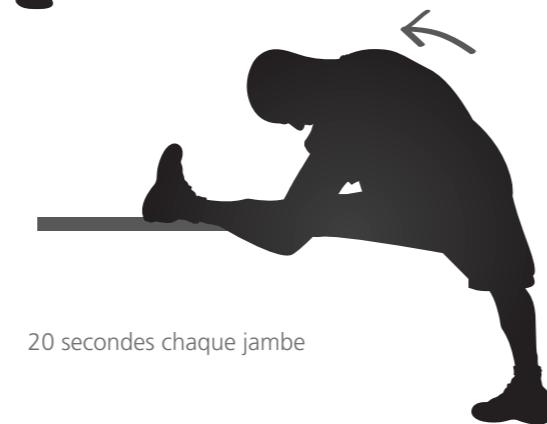
30 secondes chaque jambe



20 secondes chaque jambe



15 secondes chaque jambe



20 secondes chaque jambe



20 secondes chaque jambe



30 secondes chaque jambe



30 secondes



30 secondes



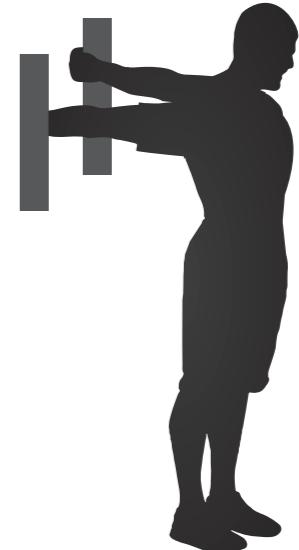
15 secondes de chaque côté



20 secondes chaque jambe



15 secondes chaque bras

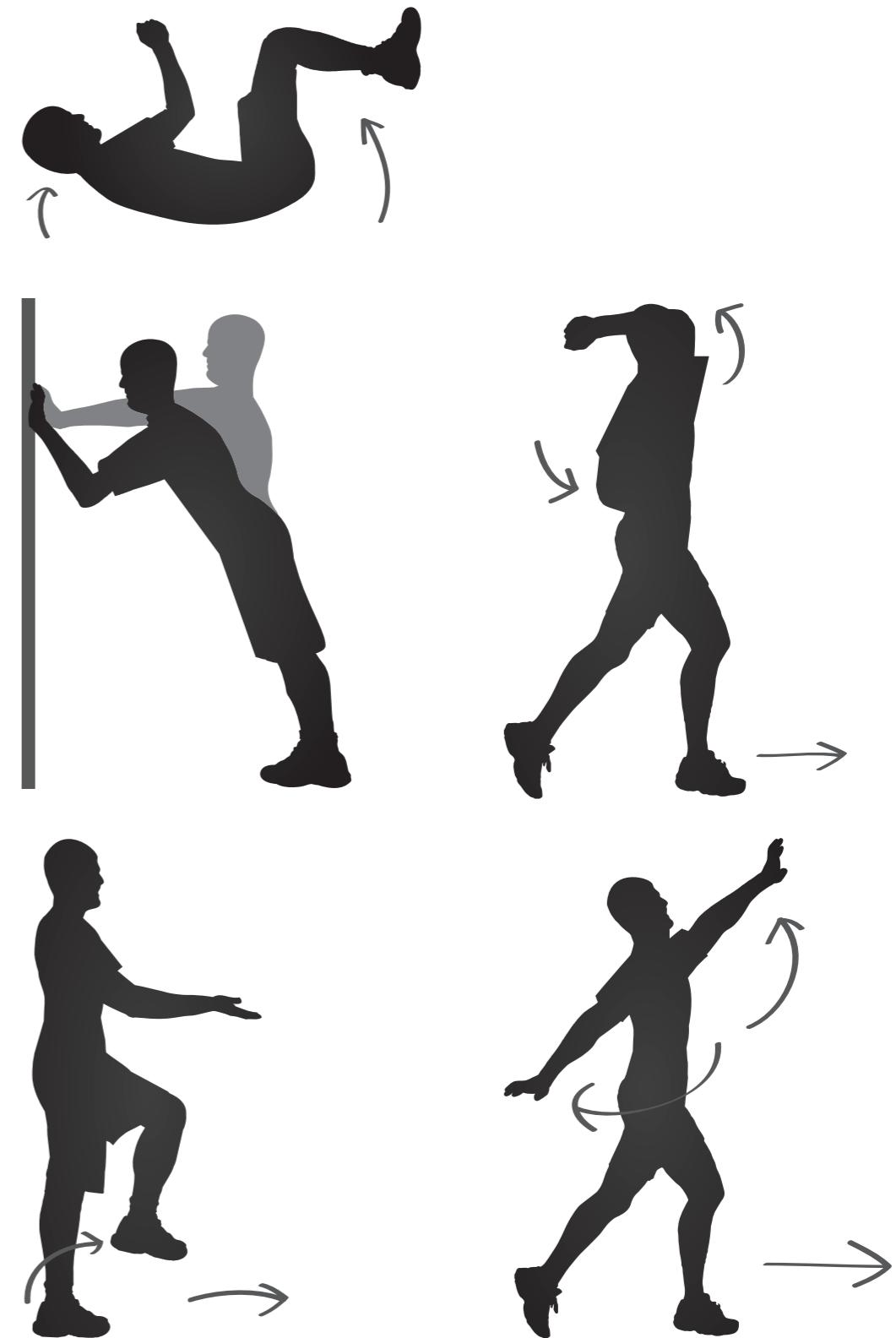
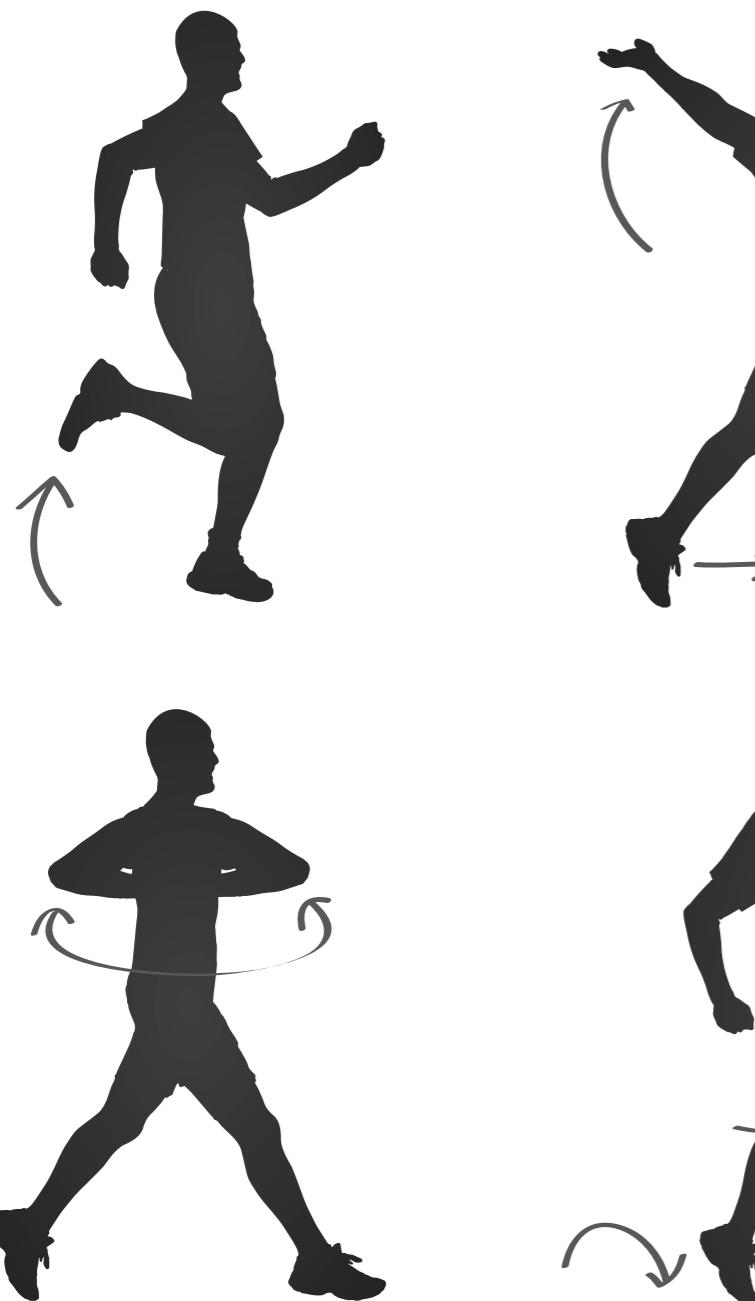


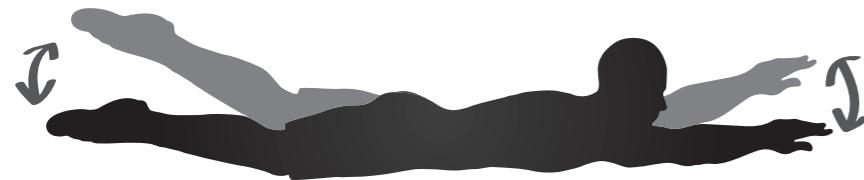
20 secondes

19 Étirements dynamiques

DESCRIPTION ET OBJECTIF

Exercices d'étirement exécutés sous forme de balancements ou de rebonds. Ces exercices activent les muscles et sont mieux adaptés pour l'échauffement avant un entraînement ou un match. Réaliser ces exercices de manière douce et contrôlée pour améliorer l'amplitude.





3.1 ORGANISER ET DIRIGER LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

3.1.1 Planifier les séances d'entraînement

La planification est un ingrédient essentiel de tout travail de qualité. L'ensemble de la planification et de la programmation annuelles structurées par l'entraîneur se concrétise dans l'unité fondamentale, à savoir la séance d'entraînement. La planification des séances d'entraînement est la base du métier d'entraîneur et l'application pratique du travail d'éducateur par l'intermédiaire de l'activité des joueurs.

La séance d'entraînement doit être planifiée en fonction des divers facteurs présentés dans les composantes méthodologiques de ce manuel. Toutefois, en nous concentrant sur les aspects pratiques au niveau sportif, nous devons tenir compte du fait qu'une bonne planification des séances d'entraînement doit se baser sur les **objectifs** visés et sur la **conception des exercices** permettant de les atteindre.

Objectifs

La première chose qui doit être claire dans l'esprit d'un entraîneur lorsqu'il planifie une séance, ce sont les objectifs à atteindre grâce à l'entraînement (Quel est le but de la séance ? Que cherche-t-elle à atteindre ?). Ces objectifs permettent à l'équipe de progresser si elle s'en approche de manière satisfaisante. Cependant, n'oublions pas que les joueurs ont besoin de temps pour les assimiler.

Comme nous l'avons vu dans d'autres chapitres, la séance d'entraînement est divisée essentiellement en trois parties : la partie initiale ou échauffement ; la partie principale ou développement ; et la partie finale ou retour au calme. Ces trois parties sont

structurées conformément aux valeurs de progression et d'intensité, à savoir que les exigences physiques et mentales augmentent graduellement pendant la séance. Ces parties permettent également de préparer les joueurs en introduisant les objectifs de la séance, avant de les développer directement, puis de les évaluer.

Conception des exercices

Pour atteindre les objectifs de la séance, l'entraîneur doit avoir recours aux ressources pratiques à sa disposition, à savoir les exercices. Ces derniers doivent être conçus conformément à notre méthodologie et avec pour idée centrale qu'ils sont les outils permettant de travailler les aspects visés et d'atteindre les objectifs de la séance d'entraînement. Les exercices ne sont pas des modèles rigides qui ne peuvent en aucun cas changer. Il faut utiliser tous les outils structurels et facteurs de conditionnement disponibles pour créer des exercices qui focalisent le travail sur la réalisation des objectifs.

3.1.2 Diriger les séances d'entraînement

C'est une chose de planifier une séance d'entraînement, c'en est une autre de la mettre en œuvre conformément à notre planification et aux objectifs de la séance. La direction efficace de la séance d'entraînement est l'étape permettant à l'entraîneur de mettre en pratique tous les points sur lesquels il a décidé de mettre l'accent et de tirer le meilleur profit du travail effectué par l'équipe.

La direction efficace de la séance d'entraînement comprend les aspects ci-après.

Expliquer les objectifs aux joueurs

Les joueurs doivent être informés à l'avance des objectifs de la séance afin de pouvoir concentrer leur attention dessus. Les explications doivent exposer clairement le déroulement de chaque exercice pour que les joueurs puissent l'exécuter correctement et atteindre l'objectif. Les joueurs doivent également connaître l'objectif concret de chaque exercice. En fonction de la méthode d'entraînement utilisée, l'entraîneur peut donner plus ou moins d'informations sur ce que les joueurs ont besoin de faire pour résoudre les problèmes posés par l'exercice.

Procéder à des évaluations

L'entraîneur doit évaluer pendant le déroulement des exercices, et non pas après la séance, la mesure dans laquelle les exercices permettent d'atteindre les objectifs concrets. Ainsi, il peut changer certains aspects des exercices s'ils ne garantissent pas la réalisation des objectifs ou s'il pense à une autre manière d'aider les joueurs à assimiler et à atteindre les objectifs. Après la séance, l'entraîneur doit également évaluer le lien entre les exercices conçus et le niveau de réalisation des objectifs afin de vérifier si les exercices sont efficaces pour travailler les aspects visés.

Diriger la séance

Une bonne direction implique non seulement de contrôler le développement adéquat de tous les facteurs inclus dans la planification de la séance (ressources matérielles et humaines, gestion du temps, méthodes d'enseignement, ressources

méthodologiques, etc.), mais également d'atteindre et de maintenir le niveau d'exigence à tout moment, de donner des instructions efficaces afin de maximiser la performance lors de chaque exercice, et d'observer l'exercice en continu de manière à apporter les corrections nécessaires, à optimiser la participation des joueurs à la séance, etc.

Corriger les erreurs

Les exercices ne doivent pas être conçus avec l'idée que les joueurs les exécuteront à la perfection dès la première fois. Lors de la conception d'exercices, l'entraîneur doit toujours envisager les erreurs éventuelles que les joueurs pourraient commettre, et il doit toujours être prêt à les détecter. Le devoir de tout entraîneur est de relever ces erreurs dès qu'elles sont commises, car c'est à ce moment-là que les joueurs sont pleinement concentrés sur l'activité en question et qu'ils sont le plus aptes à en comprendre toute la dimension. Corriger les erreurs aide les joueurs impliqués à progresser et sert aussi d'exemple au reste de l'équipe. Assurer une bonne direction permet aux joueurs de progresser en tant que groupe et d'acquérir le modèle de jeu en question. Il est également possible de faire des corrections en s'adressant à toute l'équipe après l'entraînement et lors de séances vidéo, qui donnent l'occasion de revoir les actions réalisées à l'entraînement. Cependant, ce travail d'après-séance doit toujours compléter les corrections faites pendant l'entraînement et non les remplacer.

3.2 GÉRER LES MATCHES

3.2.1 Les facteurs conditionnants

Diriger une équipe n'est pas une science exacte. Il serait présomptueux de penser qu'il existe une seule formule gagnante et que l'entraîneur peut faire des plans à l'avance pour chaque scénario de match possible. Tout au long de ce cours, nous avons défini le futsal comme un jeu pratiqué dans des espaces réduits et dans lequel le mouvement constant, avec et sans le ballon, est essentiel pour créer, occuper et utiliser les espaces. Nous l'avons donc décrit comme un jeu basé sur les interférences, les stimuli et les changements de situation, dont le déroulement est imprévisible.

À la lumière de ces éléments, il est virtuellement impossible pour l'entraîneur de planifier l'ensemble des facteurs à l'avance. Ce qu'il doit faire, en revanche, c'est contrôler tout ce qui est en son pouvoir et faire des hypothèses sur ce qui est hors de son contrôle.

Dans cette optique, nous pouvons diviser les nombreux facteurs du jeu en deux catégories principales, à savoir les facteurs contrôlables et les facteurs incontrôlables.

Les facteurs contrôlables

Cette catégorie inclut tous les facteurs et aspects pouvant être gérés, contrôlés et évalués, comme l'entraînement, la performance moyenne des joueurs, le recrutement, les automatismes technico-tactiques, les stratégies de balles arrêtées, l'attitude de l'équipe, l'impact de l'opinion publique sur le groupe (capacités et entraînement psychologique), la planification, etc.

Le travail continu et la répétition de modèles de jeu, d'entraînement et de comportement rendent plus stables et fiables les réponses attendues dans certaines situations de jeu.

Un facteur aide à anticiper les réactions de jeu en cours de match : l'expérience. Cette notion doit toutefois être considérée avec prudence, car elle peut induire en erreur. L'expérience ne vient pas simplement avec le temps, mais en répétant des situations, comme le prouvent les exemples suivants : une personne marche sur le trottoir en lisant le journal et tombe dans un trou. Si elle continue de marcher en lisant le journal tout le reste de sa vie, nous pouvons dire sans nous tromper qu'elle n'aura rien appris de cette expérience. En revanche, si elle décide de ne plus marcher en lisant le journal et qu'elle regarde où elle met les pieds, nous pouvons dire qu'elle a appris quelque chose et acquis de l'expérience.

Dans le monde sportif, il est commun de dire qu'un athlète doit pratiquer une activité pendant dix ans pour atteindre un niveau de compétence élevé. Cette affirmation se vérifie uniquement si les erreurs qu'il commet lui servent de leçon et s'il prend conscience de ces erreurs et du processus qui l'a conduit à les commettre. Si, plus tard, il fait face à une situation similaire, il saura au moins quelle voie ne pas emprunter.

En termes d'entraînement, la répétition systématique de situations de match fournit l'expérience nécessaire pour apprendre à connaître et à identifier toutes les possibilités existant dans chaque situation et les bonnes décisions à prendre en réponse aux variables en question.

En voici un exemple pratique : la situation de supériorité numérique à 3 contre 2 survient à de multiples reprises lors d'un match et il est important de la maîtriser. À l'entraînement, l'entraîneur essaiera de créer une situation qui soit aussi proche que possible d'un match réel : une défense active, un défenseur qui se replie, une intensité maximale, etc. En ce qui concerne l'approche de l'équipe attaquante, le joueur qui reçoit le ballon doit le conduire jusqu'au couloir central pour ouvrir deux possibilités supplémentaires : une sur l'aile gauche et l'autre sur l'aile droite. Il sème ainsi le doute et l'incertitude parmi les deux défenseurs. Le joueur en possession du ballon doit observer la réaction des défenseurs. Lorsqu'il arrive dans une zone de risque maximal, il est habituel que l'un des défenseurs vienne bloquer un éventuel tir dans l'axe, laissant l'un des attaquants démarqué. Il s'agit du schéma classique. Mais l'un des défenseurs peut aussi se placer de façon à fermer l'une des lignes de passe, laissant deux options à l'attaquant en possession du ballon : tirer depuis le centre ou faire une passe vers l'aile qui n'est pas couverte par un défenseur. Nous assistons alors à un deux contre deux, car le gardien entre également en jeu. Cette situation peut sembler surprenante au premier abord, mais en la répétant plusieurs fois, les attaquants trouveront des moyens de la surmonter et l'entraîneur acquerra l'expérience nécessaire pour agir efficacement quand une situation similaire se présentera lors d'un match.

Dans les sports d'équipe, derrière chaque réussite se cache une erreur de l'adversaire.

Si notre équipe perd tous ses matches en fin de seconde mi-temps et que nous nous entêtons à accuser le terrain ou l'arbitre ou que nous prétendons que l'équipe adverse était simplement trop forte, nous n'apprendrons jamais et nous n'acquerrons jamais d'expérience. Nous devons analyser si, lors des dernières minutes, l'équipe renonce à la possession du ballon, si les joueurs deviennent trop anxieux et agissent de manière précipitée, si l'équipe prend des risques inutiles dans des zones dangereuses, etc.

En apprenant de nos erreurs, nous augmentons notre niveau d'expérience, nous augmentons notre réservoir de solutions et nous sommes également capables de mieux anticiper.

Les facteurs incontrôlables

Comme expliqué ci-dessus, il est possible de contrôler presque tous les facteurs du jeu, y compris les facteurs variables, grâce à l'entraînement et à la répétition.

Toutefois, il existe une autre série de facteurs dont l'impact sur la performance de l'équipe est difficile à prévoir. Bien que pratiquement aucun de ces facteurs ne soit d'origine sportive, ils ont tous un impact majeur sur le jeu.

Être attentifs à ces facteurs et les anticiper permet de limiter leur impact sur la performance de l'équipe.

Occasionnellement, nous pouvons même les tourner à notre avantage en les utilisant pour rapprocher l'équipe et motiver les joueurs.

Voici quelques exemples :

Blessures : il est possible d'éviter les blessures dues à une fatigue musculaire en surveillant attentivement les charges de travail et le temps de récupération. Par contre, les autres blessures ne sont pas prévisibles. Lorsque des blessures inévitables se produisent, il faut essayer de voir le côté positif des choses : l'entraîneur doit expliquer au joueur blessé qu'il a du temps pour faire du renforcement, lui donner des minutes de jeu et l'aider à reprendre confiance. Les blessures graves peuvent même parfois contribuer à valoriser le travail réalisé par le préparateur physique, le physiothérapeute et le médecin. Une telle épreuve peut également rapprocher une équipe.

Si l'entraîneur ne peut pas prévoir ces situations, il peut néanmoins tourner le problème à son avantage. C'est une question d'attitude et de vision de sa part.

Arbitrage : il convient d'abandonner l'idée selon laquelle les arbitres influencent les résultats. Ils sont humains et font des erreurs, mais leurs actions affectent les deux équipes et, s'ils peuvent prendre des décisions qui nous sont défavorables au cours d'un match, d'autres seront en notre faveur et, sur l'ensemble d'une compétition, ces divergences s'annulent. Désigner l'arbitrage comme un facteur hors de notre contrôle est une réaction de perdants, car c'est un moyen de détourner l'attention de la réalité : le manque de réussite et de performance de l'équipe.

Le terrain : il arrive, notamment dans les catégories non professionnelles, que les terrains glissent ou ralentissent la circulation du ballon. Si nous l'ignorons avant le début du match, nous pouvons le considérer comme un facteur incontrôlable, mais dès que nous connaissons l'état du terrain, cet aspect devient contrôlable. Et nous pourrons préparer en conséquence le prochain match que nous jouerons sur un terrain similaire.

Le public : comme c'est le cas pour la surface de jeu, on peut être surpris par le public s'il est particulièrement bruyant ou hostile. Toutefois, l'entraîneur peut préparer psychologiquement l'équipe au prochain match disputé dans des conditions similaires.

La famille : c'est un facteur très influent, qui peut grandement affecter l'état d'esprit d'un joueur. Si les parents d'un joueur peu souvent aligné lui disent que l'entraîneur ne l'aime pas, qu'il est meilleur qu'un de ses coéquipiers ou que d'autres joueurs se donnent plus de mal parce qu'ils sont mieux payés, ce joueur n'aura pas le même état d'esprit qu'un joueur que ses parents encouragent à redoubler d'efforts, à ne rien faire qui puisse lui porter préjudice, à faire confiance au jugement de l'entraîneur, à être patient et à respecter ses coéquipiers comme il voudrait que ses coéquipiers le respectent.

Si l'entraîneur souhaite exercer un certain contrôle sur ce facteur incontrôlable, il devra penser à organiser de temps en temps une petite réunion d'information avec les familles. Il peut également fournir aux parents des rapports de performance de leur enfant axés sur différents domaines, notamment le comportement ; analyser les progrès ou l'absence de progrès et ses causes ; et, plus important encore, présenter aux parents un aperçu de son projet global pour l'équipe et de son organisation. Une telle approche garantit que le joueur reçoit le même message de chaque partie et l'encourage à ne pas chercher d'excuses extérieures à son environnement de travail quotidien.

Agents et représentants des joueurs : dans certains cas, les agents exercent une plus grande influence (positive ou négative) sur les joueurs que la famille, et ils peuvent même se montrer manipulateurs.

Certains agents étant motivés uniquement par l'argent et n'ayant pas les intérêts du joueur à cœur, ils peuvent être une source d'ennuis et de problèmes pour l'équipe et l'entraîneur, notamment s'ils pensent que le joueur ne joue pas suffisamment ou pas au poste qu'ils pensent être le bon pour lui.

Pour résoudre ce problème ou réduire sa portée, l'entraîneur peut organiser, comme pour la famille, une réunion informative avec l'agent pour lui présenter des données et des arguments. Il peut ainsi obtenir son soutien pour encourager et motiver le joueur et ainsi améliorer sa performance.

Les médias : les critiques peuvent être utiles et les louanges nuisibles. Tout dépend de la manière dont elles sont reçues.

Il faut toujours rester objectifs face à des critiques (sous réserve qu'elles ne soient pas personnelles) et en tirer des éléments d'analyse et de motivation. Car, après tout, il peut y avoir une part de vérité dans ce que disent nos détracteurs. Mais si ce n'est pas le cas,

il faut simplement ignorer ces critiques. Avec le temps, les choses rentrent toujours dans l'ordre.

Quant aux joueurs, qui sont inévitablement plus vulnérables dans ces situations en raison de leur âge et de leur manque d'expérience, l'entraîneur peut leur donner confiance en leur rappelant les bonnes choses qu'ils ont accomplies et en les encourageant à améliorer leur performance et à faire ainsi taire leurs détracteurs.

Si la critique ébranle l'équipe, l'entraîneur peut s'en servir pour rapprocher les joueurs (un adversaire extérieur unit généralement le groupe) et leur lancer le défi de surmonter le problème faisant l'objet de la critique.

Lorsque les entraîneurs reçoivent des louanges, ils doivent les traiter avec beaucoup de prudence, car elles peuvent les affaiblir, leur faire prendre la grosse tête et les pousser à l'autosatisfaction, leur faisant perdre leur esprit critique et leur tension compétitive, avec le risque qu'ils rejettent leurs propres erreurs sur les autres.

Les louanges ne doivent être perçues que comme un soutien envers la politique de travail mise en œuvre par le club, dont l'entraîneur est un employé parmi d'autres.

Lorsque des joueurs reçoivent des louanges, il faut également être vigilant, car elles peuvent créer des jalouses et des divisions au sein de l'équipe, et rompre l'harmonie et la cohésion du groupe. Lorsqu'un joueur reçoit des louanges, l'entraîneur doit le féliciter, tout en lui rappeler, devant ses coéquipiers, qu'il n'est rien sans l'équipe, qu'il ne marquerait pas sans la récupération du ballon par un coéquipier et sa passe décisive. Il convient de lui rappeler qu'il est bon de partager la gloire d'une récompense ou de la reconnaissance publique avec le reste du groupe, car ce sont ses coéquipiers qui lui permettent d'exceller.

Les louanges qui visent l'équipe dans son ensemble posent moins de problèmes. L'entraîneur peut s'en servir pour rappeler aux joueurs que la reconnaissance à laquelle ils ont droit est le résultat des efforts et du travail accomplis et qu'ils doivent continuer à travailler dur pour conserver cette reconnaissance. Cette approche améliore l'estime que l'équipe a d'elle-même et l'aide à se prémunir contre l'autosatisfaction et la démotivation.

Il existe d'autres facteurs acycliques ponctuels hors du contrôle de l'entraîneur qui peuvent survenir à



tout moment, laissant peu de marge de réaction aux entraîneurs. Par exemple, des embouteillages lorsque l'équipe se rend à un match, qui sont générateurs d'anxiété, des problèmes de transport liés au mauvais temps, un éclairage défectueux dans la salle accueillant le match, etc. Dans de telles circonstances, il faut toujours rester positif et essayer de trouver des solutions, même si elles ne sont pas idéales. Si la réaction de l'entraîneur est la frustration et la colère, il ne parviendra qu'à semer l'inquiétude et à créer un certain déséquilibre émotionnel au sein de l'équipe.

3.2.2 Les phases de la gestion de match

La gestion de match n'est pas un concept restreint uniquement aux 40 minutes de jeu. Un match commence dès que le précédent se termine et comprend les phases ci-après.

Phase d'avant-match

La semaine précédent le match : le travail de l'entraîneur pendant cette phase consiste à faire une évaluation précise des futurs adversaires et à consacrer une partie de l'entraînement à neutraliser leurs forces et à exploiter leurs faiblesses. Toutefois, durant cette analyse, il ne doit pas perdre de vue les ressources à sa disposition : le nombre de joueurs, leur forme physique, les blessures, etc. Par exemple, ses prochains adversaires peuvent avoir des difficultés contre les équipes qui leur imposent un pressing haut et agressif. Cependant, si son effectif est limité en raison

de blessures ou de suspensions, mieux vaut éviter cette stratégie, qui pourrait lui coûter cher. L'entraîneur doit décider quand ou dans quelle situation de match il faut presser haut, et quand il faut se replier légèrement et resserrer les lignes. L'entraîneur peut notamment choisir de ne pas exercer de pressing sur les dégagements aux six mètres ou lorsque le gardien arrête un tir, mais de presser lorsque l'adversaire a déjà commencé à élaborer une attaque, sur les rentrées de touche ou lorsque le joueur adverse le moins technique est en possession du ballon.

Visualiser les différentes situations pouvant survenir lors d'un match et proposer une réponse à chacune peut être un outil psychologique très utile lors de la préparation d'un match. Il peut s'agir des situations suivantes : l'adversaire prend l'avantage ; nous prenons l'avantage ; un de nos joueurs est exclu ; un de leurs joueurs est exclu ; l'adversaire fait un pressing haut sur le terrain ; l'adversaire défend en retrait, laissant très peu de place entre les lignes ; nous perdons à deux minutes de la fin du match ; nous gagnons à quelques minutes de la fin du match, etc.

La faculté de visualisation est très utile. Des études et des essais en neurosciences ont montré que la visualisation d'une certaine situation ou d'un certain mouvement ainsi que de notre réponse à celle-ci ou celui-ci aboutit à la création de circuits neuronaux chargés de la prise de décisions liées à ces actions, et cette réponse reste gravée dans notre cerveau, bien que nous n'en soyons pas conscients. Lorsqu'une telle situation survient ensuite pendant un match, nous prenons automatiquement la décision visualisée auparavant, sans savoir pourquoi, quelles que soient la pression existante et l'instabilité d'un contexte en constante évolution, et en dépit de toutes les observations et analyses que nous devons faire.

Avant le match : lorsque le match a lieu l'après-midi ou le soir, l'entraîneur doit parler à l'équipe le matin afin de donner aux joueurs du temps pour réfléchir et assimiler les informations qu'ils ont reçues sur leurs

adversaires ainsi que les objectifs spécifiques qui leur ont été fixés au sein de l'équipe.

Bien que ce ne soit pas une règle absolue, les instructions ex cathedra ne devraient pas dépasser 20 à 25 minutes. Des études ont montré que la capacité d'attention et de concentration commence à diminuer au-delà de cette durée.

Il y a d'autres moyens d'organiser la causière d'avant-match, notamment en faisant participer les joueurs ou en utilisant la méthode socratique.

Dans les vestiaires, il convient d'évaluer une dernière fois le degré d'engagement de l'équipe dans son ensemble et de chaque joueur individuellement, et de réagir en conséquence soit en les motivant s'ils sont trop détendus, soit en les calmant s'ils sont trop excités. Idéalement, les joueurs doivent atteindre un niveau de tension compétitive qui ne les empêche pas d'analyser les situations et de prendre les bonnes décisions de jeu, ni de se contrôler.

Phase de match

Avant tout, l'entraîneur doit contrôler ses émotions (peur, anxiété, autosatisfaction, arrogance, inquiétude, etc.) et faire abstraction du public, des médias et des conséquences possibles du résultat. Il doit se concentrer sur le travail en cours au point d'occuper le temps et les facteurs extérieurs afin qu'ils n'entravent pas le bon déroulement du match.

Dès que le coup d'envoi est donné, il faut qu'il évalue rapidement l'adversaire afin de vérifier si le travail préparatoire effectué au cours de la semaine précédente correspond à ce qui se passe sur le terrain : type de défense, transitions, placement en phase offensive, poste occupé par un joueur influent, etc. Il doit ensuite diriger ses joueurs en conséquence, comme lors d'une partie d'échecs, en vue de contrer l'adversaire et de tirer le meilleur parti des atouts de son équipe et des faiblesses de l'adversaire.

L'entraîneur ne doit cependant jamais perdre de vue le fait que le match dure 40 minutes et réfléchir à la manière d'aborder les minutes décisives (à savoir les dernières minutes, qui laissent peu de temps de réaction), pour ne pas laisser filer le match ou pour conquérir une avance suffisamment confortable.

Il est également vital de penser à l'équipe elle-même et de décider des permutations nécessaires (sans que celles-ci soient rigides ou mécaniques), des types de joueurs à faire entrer pour modifier positivement la dynamique, et des joueurs les mieux adaptés à

certains systèmes de jeu. En résumé, nous devons considérer tout ce qui peut apporter de la variété et des ressources à notre jeu et nous permettre de battre l'adversaire tout en gardant le contrôle du match.

L'entraîneur doit veiller à rester maître de lui-même dans des situations inhabituelles ou émotionnellement perturbantes, comme un penalty discutable sifflé contre son équipe, une agression d'un joueur sur un autre, une provocation de l'entraîneur adverse, des insultes proférées par le public, etc. Dans ces cas, il doit détourner son attention de la cause de sa colère ou de son inquiétude. Si la cause est une décision de l'arbitre, l'entraîneur doit faire abstraction de celle-ci et penser à la prochaine phase de jeu. Si la cause est l'entraîneur adverse, il doit éviter de le regarder et se focaliser uniquement sur le match. Et si la cause est le public, il doit concentrer toute son énergie sur ce qui se passe sur le terrain et ignorer complètement les huées ou les insultes.

Évaluation d'après-match

Après le match, une fois que l'excitation du match est retombée (parfois le lendemain), il faut s'asseoir pour réfléchir aux points positifs et négatifs. Il est important de prendre des notes, car notre mémoire des choses peut être trompeuse, or nous devons analyser les erreurs, desquelles nous pouvons apprendre, et aussi les réussites, qui peuvent améliorer l'estime que nous avons de nous-mêmes et renforcer positivement le travail réalisé.

Enfin, l'entraîneur doit être réaliste et parfaitement conscient de ce qui s'est passé sur le terrain, même si c'est difficile à accepter. C'est le seul moyen de corriger les erreurs et de mettre l'équipe sur la voie de l'excellence. Si l'entraîneur se berce d'illusions et trouve des excuses, telles que la malchance, l'arbitre et l'état du terrain, la seule chose qui est sûre, c'est que ces erreurs se répètent et auront des conséquences plus graves encore.

3.2.3 Éléments concrets pour l'analyse d'un match

La gestion de match comprend deux éléments de base :

- l'analyse de ce qui se passe sur le terrain ;
- la prise de décision.

Voici une liste de certains des aspects de base pour l'**analyse de l'adversaire lors d'un match** :

- Le positionnement offensif et défensif de l'adversaire sur le terrain (systèmes de jeu).
- Les déplacements et les interactions en attaque et en défense (tactique).
- Le positionnement lors des balles arrêtées (coups francs, rentrées de touche, corners).
- L'occupation de l'espace (position haute, au milieu du terrain, repliée ; position ouverte ou fermée).
- La distance entre les lignes.
- L'équilibre des actions.
- La vitesse de circulation du ballon.
- La vitesse des déplacements avec et sans le ballon.
- La fréquence des changements et des rotations.
- L'attitude générale (agressive, passive, normale).
- Le style de jeu (rapide, posé, direct, trompeur, etc.).
- Le fair-play (simulation de blessures pour faire perdre du temps, jeu dur, provocation, etc.).
- L'observation spécifique des joueurs adverses, en particulier les plus décisifs :
 - **le gardien** : capacité à plonger ; maîtrise du jeu de pied ; problèmes avec les tirs croisés ; tendance à plonger systématiquement lors des tirs ; dégagements, etc.
 - **joueurs de champ** : gauchers ou droitiers ; jambe dominante ou ambidextres ; capacité d'anticiper ou attendre de la passe ; capacité de repli rapide ; habileté pour tirer à distance ou recours aux feintes pour passer le ballon au deuxième poteau, etc.

Les décisions à prendre dépendent de la qualité de l'analyse et des ressources disponibles.

Deux exemples

1. Le défenseur adverse anticipe les passes : en réponse, l'entraîneur doit tenter de positionner dans cette zone des joueurs qui n'attendent pas le ballon mais vont le chercher et le protègent avec leur corps.

2. Un attaquant sait jouer le ballon des deux pieds : il faut trouver un défenseur capable de temporiser plutôt qu'un récupérateur. Le défenseur doit plier légèrement les jambes lorsqu'il fait face à l'attaquant adverse et basculer le poids de son corps sur ses orteils de manière à pouvoir réagir rapidement tout en utilisant ses bras pour empêcher l'attaquant de s'en aller avec le ballon, en veillant à ne commettre aucune faute. Un coéquipier peut également lui venir en aide pour assurer la couverture.

Comme nous pouvons l'observer, la gestion de match englobe de nombreux aspects que l'entraîneur doit être capable de maîtriser et d'entraîner. Il doit s'efforcer de rendre les facteurs incontrôlables contrôlables, afin de pouvoir les travailler à l'entraînement et y préparer l'équipe. Pour y parvenir, il peut se baser sur le travail d'analyse et de préparation effectué durant la semaine, tout en gardant à l'esprit que des situations imprévisibles peuvent toujours survenir pendant un match.

Lors des matches, l'entraîneur doit contrôler ses émotions de manière à conserver sa capacité d'analyse et, par conséquent, sa capacité de décision.

Il n'y a rien de pire pour un entraîneur que d'être incapable d'agir. La peur et l'impression que la situation est hors de contrôle peuvent entraîner un sentiment de panique qui peut rapidement s'étendre à l'équipe. Dans ce cas, il faut prendre une grande inspiration, se détendre, arrêter d'avoir des pensées négatives ou d'imaginer des menaces fictives, oublier les conséquences futures et se concentrer sur des aspects très simples du match avant de s'attaquer progressivement aux aspects plus complexes du jeu. À la fin du match, il faut réfléchir aux raisons qui ont causé ces symptômes et effectuer un travail psychologique pour éviter qu'ils ne reviennent.



BIBLIOGRAPHIE

Le *Manuel de l'UEFA pour entraîneurs de futsal* a été rédigé en espagnol, et la bibliographie proposée ici est celle utilisée par les auteurs.

- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid, editorial Gymnos, 2002.
- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid, editorial Gymnos, 1998.
- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid, editorial Gymnos, 1997.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. y Higgs, C.: "Canadian sport for life: Long-term athlete development" [resource paper]. Vancouver (Canadá), Canadian Sport Centres, 2005. Extraído el 04-09-2009 <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1120&LangID=en>
- Barbero Álvarez, J. C.: *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala* [tesis doctoral]. Universidad de Granada, 2002.
- Bayer, C.: *La enseñanza en los juegos deportivos*. Barcelona, ed. Hispano Europea, 1986.
- Binkley, H.: "Strength, Size or Power?". En: *NCSA Performance Training Journal*, vol. 1, nº 4, 2004, págs. 14-18.
- Bompa, T. O.: *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. 2ª edición, Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- Bompa, T. O.: *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Bores Cerezal, A.: Manual práctico para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Jornadas para entrenadores de fútbol sala* (Oviedo, 8-9 de junio de 2012). Oviedo, Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
- Bores Cerezal, A.: Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- Campos, J. y Ramón, V.: *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. 3ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Cometti, G.: *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1998.
- Cook, G.: "Valoración deportiva de Base". En: Foran, B: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- De Dios López, T.: Progresión en el entrenamiento táctico, desde la iniciación a la edad adulta. Conferencia en: *Symposium para entrenadores de futsal* (Torrejón de Ardoz, Madrid, 24-26 de junio de 2011).
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. J.: *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1997.

- Duncan MacDougall, J.: *Evaluación fisiológica del deportista*. 2^a edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Eskurza, I.: "Área teoría y práctica del entrenamiento". En: *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras. NIVEL I*. Edición c-3, Escuela Vasca del Deporte, 2007.
- Fetiche, B y Delgado, M.: *La Preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2003.
- Foran, B.: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- García Manso, J. M.: "Aspectos teóricos básicos a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo". En: *Avances en ciencias del deporte*. Bilbao, servicio editorial de la Universidad del País Vasco, 2006.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: "Modelos de Planificación Deportiva". En: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996, págs. 103-158.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- González Badillo, J. J.: *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, editorial Inde, 2002.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mor, D.: *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 15, 2009, págs. 14-20
- González, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1997.
- Grosser, M.: *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1992.
- Grosser, M. y Neumaier, A.: *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1986.
- Grosser, M., Brüggemann P. y Zintl, F.: *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1989.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F. y Zintl, F.: *El movimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.
- Harichaux, P. y Madelli, J.: *Test de aptitud física y test de esfuerzo*. Barcelona, editorial Inde, 2006.
- Hegedus, J.: *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, editorial Stadium, 1988.
- Legido, J. C.; Segovia, J. C. y Ballesteros, J. M.: *Valoración de la condición física por medio de tests*. Madrid, ed. Ediciones Pedagógicas, 1995.
- López, M.: *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Málaga, ed. Junta de Andalucía, 2008.
- López Hierro, J. V.: Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: *Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala* (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
- López Hierro, J. V.: El entrenamiento del fútbol sala en la edad escolar. Conferencia en Villa del Río (Córdoba), 9 de julio de 2009.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Barcelona, 20 de junio de 2014). Barcelona, Escuela de Entrenadores de la Federación Catalana de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, 8-10 de junio de 2015). Madrid, Escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología de entrenamiento en las diferentes categorías de formación. Conferencia en: *Escuela de Entrenadores de la Federación de Fútbol de les Illes Balears* (Palma Mallorca, 5 de mayo de 2010).
- López Hierro, J. V.: Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: *Cursos para entrenadores de la UEFA* (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
- López Hierro, J. V.: Programación y diseño de tareas de fútbol sala en función de los objetivos del juego. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- López Hierro, J. V.: Tareas de entrenamiento táctico y su aplicación. Metodología de toma de decisiones. Conferencia en Castro Urdiales (Cantabria), 2 de julio de 2010.
- Martínez López, E. J.: *Pruebas de aptitud física*. 2^a edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Mestre Sancho, J. A.: *Planificación deportiva: teoría y práctica: bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- Mora, J.: "El entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación biológica". En: Mora, J. (coordinador): *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico*. Sevilla, editorial COLEF de Andalucía, 1995.
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". En: *RendimientoDeportivo.com*, nº 1, 2002.
- Navarro Valdivielso, F.: "La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea". En: *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, n° 17, 1998.
- Pastor Pradillo, J. L.: *Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional*. Sevilla, ed. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L., 2007.
- Pérez, J. L. y Pérez, D.: "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". En: *Revista Digital*. Buenos Aires, año 13, nº 129, febrero, 2009.
- Platonov, V. N.: *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
- Sampredo Molinuevo, J.: *Fundamentos de la táctica deportiva*. Madrid, editorial Gymnos, 1999.
- Sánchez Bañuelos, F.: "Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador". En: Máster COE, módulo 3.4, 2004.
- Santos, J. A.; Viciana, J. y Delgado, M.: *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid, MEC, ed. Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Seirul-lo Vargas, F.: "La preparación física en deportes de equipo". En: Conde, M. (editor): *Ponencias diversas*. Editorial McSports, págs. 177-208, 2002.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones". Traducción de Leitungsport 2/1999. En: *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, nº 1, págs. 89-91, 1987.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación a largo plazo de los deportes colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia". Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998



- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación". En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.
- Siff, M. y Verjoshanski, I. V.: *Super entrenamiento*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Simon, H. A. y Chase, W. G.: "Skill in chess". En: *American Scientist*, vol. 61, 1973, págs. 394-403.
- Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana, M. A. y Aragón, M. T.: *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 2003.
- Torres, J.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas*. Granada, Imprenta Rosillos, 1996.
- Tous, J.: *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.
- Vasconcelos Raposo, A.: *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Verjoshanski, I. V.: *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
- Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía* (CEDIFA) (Sevilla, mayo-junio de 2013).
- Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol* (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).
- Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, nº 9, 1995, págs. 5-11.
- Weber, E.: *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
- Weineck, J.: *Entrenamiento total*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
- Zabala, M., Chirosa, I. J., Chirosa, L. y Viciana, J.: *Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo*. Granada, Reprografía Digital, 2002.
- Zeeb, G.: *Manual de entrenamiento de fútbol*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
- Zintl, F.: *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.

© UEFA, Nyon, avril 2017

Publication : Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46,
1260 Nyon, Suisse

Impression : Artgraphic Cavin SA, cavin.com

Crédits photos : UEFA, Sportsfile, John Sibley, Tom Dulat, Vid Ponikvar

Direction de projet et conception : David Gough, Frank K. Ludolph, Ioan Lupescu,
Lisa-Marie Chandler

Mise en page : Cathia Roth, Céline Liberale de Co Créations

Auteur et consultant éditorial : José Venancio López Hierro, entraîneur de l'équipe
espagnole de futsal

Contributions : Javier Lozano Cid, président de la Ligue espagnole de futsal, Roberto
Menichelli, entraîneur de l'équipe italienne de futsal

Coordination : Cécile Pierreclos, Sandra Wisniewski, Elena Ureña, Libero Language Lab

Traduction et rédaction françaises : Corinne Gabriel, François Jamme, Patrick Pfister, Cécile
Pierreclos, Semantis Translation SA

Experts techniques pour la version française : Pierre Jacky, Directeur Technique Régional de
la FFF, et Laurent Morel, manager Compétitions de futsal à l'UEFA



UEFA
Route de Genève 46
CH-1260 Nyon 2
Switzerland
Telephone: +41 848 00 27 27
Telefax: +41 848 00 27 27
UEFA.org
UEFA.com
