

Vestiaires

N°3

Carnet pratique



**Travailler le physique
avec ballon**

Par Damien DELLA SANTA



EXERCICE 1 : Parcours à double tranchant

Objectif : Travailler l'aérobie capacité, la technique générale, la concentration et la gestion des spirales mentales positives et négatives.

Mise en place : 1 ballon par joueur. Deux chantiers identiques sur chaque moitié de terrain. Deux groupes de joueurs. 1 chantier = 2 circuits (A et B).

Consignes : Le joueur démarre sur le circuit A en slalomant en conduite de balle entre les coupelles jaunes, puis en jonglerie entre les coupelles rouges. Il réalise ensuite un 8 autour de deux cerceaux et doit atteindre la planche à rebond située à 20 mètres par un tir (adapter la distance en fonction du public). Si le joueur touche la planche, il marque un point et retourne au départ. S'il rate la cible, il laisse son ballon et se dirige vers le circuit B. Là, il effectue une course à 90% sur 50 mètres entre les 2 plots rouges situés sur la ligne médiane,

puis saute par-dessus les haies, effectue des appuis sur le banc en avançant, puis en fréquence sur l'échelle de rythme, et franchit les haies «en marche arrière». Il retourne au départ et redémarre sur le circuit A, etc. Le joueur qui a touché le plus de fois la planche remporte le challenge.

Points de Coaching : Se montrer exigeant sur la réalisation technique. Ne pas hésiter à envoyer un joueur sur le circuit B dans le cas où la réalisation technique ne serait pas correcte (plot touché, rythme trop bas...). Coacher l'attitude des joueurs après un échec.

Le mot du coach : L'intérêt de ce jeu est qu'il ajoute du travail de course supplémentaire sans ballon suite à une erreur technique. Il permet de gérer les spirales positives (trop de réussites = risque d'excès de confiance, trop d'échecs = risque de frustration qui appelle de nouveaux échecs).



EXERCICE 2 : Conduite et finition

Objectif : Travailler l'aérobie capacité, la finition et la gestion des spirales mentales positives et négatives.

Mise en place : 1 ballon par joueur. 4 ateliers de finition.

Consignes : 4 ateliers : dribbler les mannequins puis frapper (2) ; Mettre un ballon piqué au-dessus des constri-foot et frapper avant les plots (4) ; Slalomer et frapper (1 et 3). Si le joueur marque, il continue de frapper sur le même but. S'il rate, il récupère son ballon et traverse le terrain en conduite pour aller sur l'atelier côté opposé (exemple : s'il ne marque pas sur l'atelier 2, il se rend sur l'atelier 4). Pour fluidifier, il est possible de placer des jalons comme sur le schéma vers la ligne médiane et de demander aux joueurs de les contourner pour traverser. Al-

terner les ateliers une fois sur deux lors des changements de côté. Le joueur qui a marqué le plus de buts durant les 20 minutes de travail a gagné.

Points de Coaching : Veiller à ce que les joueurs soient toujours en mouvement. Intervenir pour fluidifier le circuit et animer pour stimuler les joueurs. Il est possible de gager les derniers. Attention, exercice très sollicitant pour les gardiens de but.

Le mot du coach : Ce jeu présente le double avantage de travailler l'aérobie capacité en alliant du travail devant le but, et de contraindre les joueurs à frapper pour marquer.

EXERCICE 3 : Le premier à 40 !

Objectif : Travailler la conservation du ballon et les transitions.

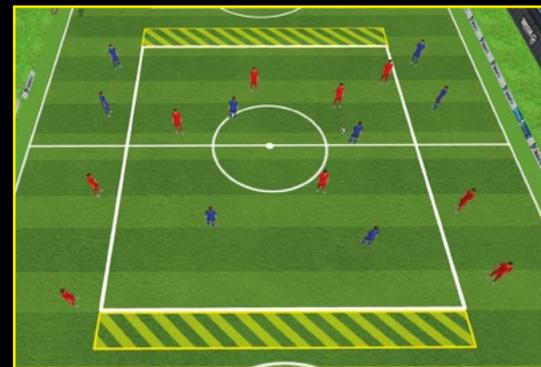
Mise en place : 2 équipes dans un espace de conservation assez grand.

Consignes : Les joueurs s'affrontent en conservation collective. L'objectif est de faire 40 passes au total. En cas de perte de balle, le nombre de passes réalisé est acquis. Ainsi, si une équipe perd le ballon à la 8ème passe, elle redémarrera à 8 à sa prochaine récupération de balle... Si, à la 40ème passe, l'équipe en conservation parvient à faire un stop ball sur une des 4 faces du terrain, le gage de l'équipe perdante est triplé ! Les joueurs comptent le

score à voix haute. Si une équipe ne compte pas, remise du score à zéro. Pas de touches en cas de sortie, l'éducateur réinjecte un ballon.

Points de Coaching : Veiller à maintenir une continuité dans le jeu. Si une équipe «lâche» car elle est trop dominée, instaurer un gage en fonction du nombre de points d'écart.

Le mot du coach : Un jeu simple à l'intérieur duquel les joueurs mettent généralement beaucoup de vie, et qui permet d'insister sur le travail de transition à la perte du ballon.



EXERCICE 4 : Cible à double sens

Objectif : Travailler la puissance aérobie et la résistance mentale sous forme jouée.

Mise en place : 2 équipes de 8 aménagées en 4 contre 4 + 8 jokers placés autour d'un espace de jeu d'environ 25x45m.

Consignes : Pendant 20 minutes minimum 5 séquences de 2 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération), 2 équipes s'affrontent en stop-ball à 4 contre 4. Deux autres équipes de 4 sont constituées et se positionnent en tant que jokers offensifs afin que le jeu ne s'arrête jamais (tous les jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon, soit à 12 contre 4, en 2 touches maxi). Au bout de 1'30" à 2 minutes (selon le niveau de pratique), les rôles sont inversés. Attention, lorsqu'un point est marqué,

le sens du jeu change. Ainsi, l'équipe qui vient de marquer le point repart aussitôt attaquer de l'autre côté ! L'équipe perdante prend un gage par but encaissé d'écart (10 burpees, 1 aller-retour du terrain en sprint...) En cas de match nul, les deux équipes ont perdu.

Points de Coaching : Maintenir l'intensité. Les jokers doivent donc être actifs. Il est possible, pour fédérer le groupe, d'ajouter les scores des deux rencontres. Possibilité de varier les temps des rencontres, à condition de garder un temps de travail égal au temps de repos.

Le mot du coach : Un jeu qui pousse les joueurs à tout donner dans une ambiance souvent aussi sympathique que compétitive.

EXERCICE 5 : Match à 2 ballons



Objectif : Travailler la concentration, la communication et la puissance aérobie.

Mise en place : 8 contre 8 de surface à surface.

Consignes : Les deux équipes s'affrontent dans un match... avec deux ballons ! Il est possible pour une équipe d'avoir les deux ballons en même temps. Compter les points. 5 séquences de 4 minutes (ou 4 séquences de 5 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération).

Points de Coaching : Veiller à ce qu'il y ait toujours 2 ballons sur le terrain (notamment suite aux sorties). Réaliser des temps de jeu n'excédant pas 5 minutes car cet

exercice est très sollicitant mentalement. Lors des temps de récupération, il est possible de coacher la communication entre les joueurs.

Le mot du coach : Un jeu qui déstabilise souvent les joueurs au départ, mais qui au-delà de son originalité permet de développer des compétences importantes pour la performance.



EXERCICE 6 : Le compte à rebours

Objectif : Travailler la puissance aérobie, la répétition de courses à haute intensité et les contre-attaques / replis défensifs.

Mise en place : De 8 contre 8 (jouer sur la largeur de la surface) à 11 contre 11.

Consignes : Sur le principe des sports en salle, les joueurs disposent de 20 secondes pour déclencher une frappe au but. Dans le cas contraire, l'éducateur injecte un ballon dans la profondeur de l'attaquant adverse. Si lors d'un but marqué, tous les joueurs ont passé le milieu de terrain, le but compte double ! Si lors d'un but encaissé

tous les joueurs ne sont pas dans leur propre camp, le but compte triple. Faire 4 matchs de 5 minutes. Compter les points et gager les perdants.

Points de Coaching : Veiller à ne pas donner un ballon trop facile aux attaquants. Contrôler les courses et les replis pour comptabiliser de manière juste les points.

Le mot du coach : Un exercice qui force les joueurs à aller puiser dans leurs ressources physiques et mentales, mais sous forme jouée !

EXERCICE 7 : Le baby foot



Objectif : Renforcement musculaire du bas du corps.

Mise en place : Jeu à 4 contre 4 sur un terrain de 25x15m.

Consignes : Sur le principe du baby-foot, les joueurs disputent un match, les pieds serrés l'un contre l'autre (pieds joints). Ainsi, ils se déplacent et frappent dans le ballon en sautant ! 5 matchs de 2 minutes.

Points de Coaching : Mettre de la vie dans l'exercice. Veiller à ce que les joueurs gardent les pieds collés. Certains joueurs sont tentés de tricher dans cet exercice...

Le mot du coach : Une partie de rire assurée sur le moment, et des jambes lourdes le lendemain de la séance...



EXERCICE 8 : Jeu à géométrie variable

Objectif : Travailler la force spécifique grâce aux changements de direction sous forme jouée.

Mise en place : 2 contre 2 en montante-descendante. 10 rencontres de 1'30'' (repos 1'). Prévoir des ballons autour des terrains (sources).

Consignes : 2 contre 2 sur les terrains aménagés (sur le carré, 2 buts à attaquer, 2 buts à défendre. Les coupelles de couleur servent de repères). Sur le triangle, les points se marquent en stop-ball. Le côté où le point vient d'être marqué est inutilisé (1 côté à attaquer, 1 côté

à défendre.)

Points de Coaching : Veiller à ce qu'il n'y ait pas de temps mort sur les terrains. Réapprovisionner régulièrement les sources de balle. Animer (gager les perdants).

Le mot du coach : Les différentes formes ont pour effet de multiplier les changements de direction et créer plus de sollicitations pour les muscles du bas du corps.



EXERCICE 9 : Les inséparables

Objectif : Travailler la force spécifique et la cohésion du groupe.

Mise en place : 2 équipes de 8 joueurs. Dans chaque équipe, les joueurs sont liés physiquement par 2 (par le bras, par la main...)

Consignes : Disputer la rencontre sans jamais de désunir, même lorsque le ballon est sorti. Si un binôme se désunit, il sort du terrain et réalise 10 burpees, laissant ses partenaires en infériorité numérique. Les touches se jouent au pied. 7 matchs de 3 minutes.

Points de Coaching : Veiller à ce que les binômes restent unis. Animer. Changer régulièrement les binômes.

Le mot du coach : Un jeu qui favorise la cohésion de groupe (contact physique, s'adapter aux déplacements de l'autre, symbolique de rester uni en toute circonstance). A utiliser régulièrement dans la saison car il s'agit d'un bon baromètre de la qualité des relations entre les joueurs au sein du groupe.

2 astuces à expérimenter

Bien souvent, à la reprise les éducateurs cherchent des exercices spécifiques afin de travailler la condition physique. Et si la solution ne résidait pas dans le contenu des exercices mais dans l'animation ? Voici deux astuces pour «charger» physiquement vos séances.

Augmenter le VOLUME :

Lorsque je forme des éducateurs, c'est le point sur lequel j'insiste le plus : le temps de pratique effectif ! Pour 90 minutes sur le terrain, le temps de pratique effectif oscille généralement entre 65 et 80 minutes. L'équipe dont l'éducateur parvient à faire pratiquer à ses joueurs 80 minutes travaillera 20% de plus que celui qui anime seulement 65 minutes... On peut facilement gagner l'équivalent d'une à deux séances dans le mois ! De plus, d'un point de vue physiologique, lorsque le temps d'inactivité du joueur (à certaines exceptions près, notamment le travail de résistance) dépasse 3 minutes, les bienfaits de l'échauffement sont perdus. Les performances diminuent et les risques de blessure augmentent. Voilà donc un véritable axe de progression pour l'éducateur : s'efforcer à débrieffer un exercice et/ou permettre aux joueurs de récupérer avant de lancer l'exercice suivant en 2 minutes ! Pour ce faire, l'organisation doit

être anticipée. N'hésitez pas à vous enregistrer (fonction dictaphone sur les smartphones) pour vous rendre compte que beaucoup de nos interventions sont superflues ! Ainsi, avec les temps, les mots choisis seront plus impactants, et les séances plus dynamiques et complètes.

Augmenter l'INTENSITE :

Pour augmenter l'intensité, la première solution consiste à mettre systématiquement un challenge et un gage pour les perdants à chaque pause (gainage, pompes, burpees, courses...). Ce faisant, vous observerez tout à coup des comportements proches du match... Attention toutefois à bien fixer en amont les règles du challenge afin que vos joueurs ne le vivent pas comme une sanction, et à arbitrer de manière rigoureuse. Par ailleurs et toujours pour accentuer l'impact athlétique d'un exercice, supprimez du jeu toutes les situations durant lesquelles les joueurs peuvent marcher (touche, sortie de but, corner, coups francs...) et réinjectez directement un ballon dès que celui-ci sort de l'aire de jeu (ainsi, les joueurs se plongent immédiatement dans l'action suivante, avec l'incertitude sur le joueur qui recevra le ballon).

Vestiaires, votre meilleur adjoint !



www.vestiaires-magazine.com