

Dans la perspective d'un football ouvert à tous et où tout le monde progresse, les animateurs/éducateurs se doivent d'agir et de guider les joueurs pour favoriser leurs propres adaptations personnelles et ainsi former des joueurs émancipés... et cela passe - bien - par le jeu. # Par Thomas Valle (Source : T. Argomaniz, A. Buono, «Progresser en jouant... au foot», Les Cahiers du sport populaire)

Progresser en football ET BIEN, JOUEZ MAINTENANT !



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 en téléchargement via www.fsgt.org, rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

Le jeu pour initier et progresser en football, quoi de plus normal ?

Le football est un jeu qui oppose deux équipes dans un espace interpénétré (à la différence du volley notamment). Il impose donc des relations étroites avec des partenaires, mais aussi des adversaires. De plus, parce que l'usage des mains est interdit (sauf pour le gardien dans sa surface de réparation), le ballon est considéré comme libre en permanence.

Ces passages, multiples et incertains, d'une situation offensive à une situation défensive à la perte du ballon, et inversement, renforce le fait que le football ne peut être considéré comme une somme de gestes techniques répétés comme une partition musicale, indépendamment de leur environnement. Son apprentissage ne peut donc se faire hors de ce contexte si particulier qu'est le jeu.

Acquisition de savoir ou de savoir-faire ?

Pourtant, que voit-on sur la majorité des terrains d'entraînement ? Un apprentissage de chaque geste se faisant par la répétition sans, puis avec opposition. Sous couvert de maîtriser le contrôle, un joueur devrait réaliser 100 à 150 fois le même geste à l'entraînement avant d'être autorisé à le tester en «conditions réelles». Cette «méthode» postule l'existence d'un programme central stocké en mémoire qui déclencherait, piloterait et corrigerait le mouvement. Plus le joueur est expert, plus les programmes seraient nombreux et performants. L'individu devrait donc, pour entrer dans l'activité, intégrer toute une gamme de gestes techniques qu'il pourra ensuite réutiliser dans l'activité et adapter en fonction des situations.

Cet enseignement prescriptif, avec de nombreuses informations verbales en amont sur la tâche, les procédures et les stratégies, a pourtant été mis à mal depuis plus de dix ans puisqu'il favorise «l'acquisition de savoir et non de savoir-faire» (Famose, 1999).

Nous préconisons donc une autre méthode d'apprentissage selon laquelle «les actions sont des coordinations motrices temporaires et émergentes à un instant T. Elles sont les réponses d'un système (...) à une demande environnementale. Les habiletés motrices sont construites par l'auto-organisation du sujet face à son environnement.» (1) L'action du joueur est donc étroitement liée à l'information et à sa perception. Pour apprendre, il doit explorer l'espace des contraintes de la tâche en recherchant des solutions.

Dès lors, si l'objectif de l'apprentissage est de produire un comportement nouveau issu de l'adaptation du système aux contraintes qui pèsent sur lui, l'apprentissage élément par élément ne peut répondre à ce besoin de réaction et d'adaptation face à des contraintes liées à l'environnement.

Indispensables enjeu et émotion

Pour nous, le meilleur outil pour une telle méthode est le jeu. Le jeu comme système de contraintes qui permet au joueur d'évoluer dans un environnement complexe, avec d'autres joueurs, dans un espace défini, qui va stimuler sa perception et enrichir sa capacité d'adaptation face à une multitude de situations.

Face à une conception analytique de l'entraînement qui divise préparation physique, technique, tactique et psychologique, le jeu se situe dans une démarche plus synthétique qui intègre ces dimensions dans une même séquence.

Autre avantage, l'aspect multidimensionnel du jeu permet un gain de temps puisqu'il permet d'améliorer simultanément diverses aptitudes footballistiques. Ce gain de temps n'est pas négligeable, lorsque le nombre de séances d'entraînement, en une semaine, est limité. D'autre part, le jeu allie enjeu et émotion, indispensable pour l'acquisition de nouvelles compétences. Si l'apprentissage se fait sans opposition, sans partenaire, sans but, l'échec n'a plus aucune importance, alors que dans une situation jouée, chaque action a des conséquences, pour soi et le reste des acteurs.

L'objectif de cette méthode est de former un joueur autonome dans ses prises de décision, créatif, original et non un robot exécutant. Le rôle de l'éducateur sera alors avant tout de «soliciter l'activité adaptative créatrice par confrontation à des problèmes» (2). D'être un animateur qui aménage des tâches d'environnement et des conditions d'apprentissage qui permettent au joueur de se réorganiser ; qui propose des contenus qui s'appuient sur la dynamique initiale des joueurs pour lui proposer des contraintes successives et libératoires.

LES VARIABLES DE JEU

L'animateur/éducateur de football est l'architecte de son jeu. Il décide lui-même de la forme qu'il va lui donner en fonction de ses objectifs.

Pour cela, il peut jouer sur des paramètres tels que l'espace, le nombre de joueurs, les règles la durée ou encore les cibles.

Voici quelques exemples d'adaptations simples qui font évoluer le jeu sur les plans technique, tactique, physique et mental :

- Changer la taille des cibles : plus les cibles sont grandes, plus la défense doit jouer haut et presser rapidement le porteur de balle pour éviter les tirs.
- Jouer dans un espace réduit : plus l'espace est réduit, plus chaque geste technique devient difficile. Plus l'espace grandit, plus les qualités physiques sont sollicitées.
- Changer le nombre de joueurs : plus le nombre de joueurs est grand, plus le nombre de ballons joués par joueur diminue.
- Jouer en infériorité numérique : le travail physique gagne en intensité avec des qualités de dépassement de soi et de persévérance exacerbées. La moindre perte de balle prend toute sa valeur.

À l'inverse, le jeu en supériorité numérique met en confiance et permet une réalisation simplifiée des gestes techniques. # TV

Ce sont ces nouvelles règles du jeu qui favoriseront les transformations et les progrès.. Ainsi, l'animateur/éducateur doit laisser libre cours à la créativité du joueur qui construit lui-même sa technique en fonction de ses caractéristiques morphologiques. On ne peut pas demander à un joueur de grande taille de réaliser les performances techniques de Lionel Messi, construites autour de sa petite taille et d'un centre de gravité très bas. De même, il a trop longtemps été demandé aux dribbleurs

de dénaturer leur jeu en les contraignant à devenir des joueurs qui se fondent dans un moule où le dribble n'a pas sa place, bridant ainsi toutes leurs qualités naturelles. Dès lors, pour progresser en foot... laissez-les jouer ! #

(1) Cf. T. Argomaniz, Alain Buono...

(2) Cf. «Les stages Maurice Baquet 1969-1975 / Genèse du sport de l'enfant», L'Harmattan, 2004, chapitre «Analyse de la démarche d'innovation».

Une séance à jouer à se «démarquer»

Votre équipe de joueurs peine à trouver des solutions offensivement pour conserver le ballon et déstabiliser l'équipe adverse. Comment se démarquer et ainsi créer collectivement des situations de sur-nombre ?

Voici une proposition de séance en 3 temps de jeux. La première, la mise en action progressive autour de jeux de passes et son aboutissement, «la suite», pourrait se suffire pour l'objectif de cette séance. Les progressions obtenues sont remarquables notamment avec des plus jeunes.

Le 2^e temps celui de 1 à 3 jeux de démarquage simple (jeu 1) - je cherche à me démarquer d'un adversaire, c'est-à-dire à m'en éloigner pour échapper à ses possibilités d'intervention et ainsi me permettre d'être plus libre de recevoir la balle de mon partenaire - et de démarquer coordonné qui met en jeu au moins un 3^e partenaire qui anticipe ce qui va arriver (il a un temps d'avance, il anticipe donc l'action future).

Enfin, s'il vous reste encore un peu de temps, finir par un mini match. Pour les traditionnels étirements... nous vous renvoyons à l'article de la page Santé «Ces exercices dangereux pour nos articulations», *Sport et plein air* n° 560, mai 2012).

En guise d'échauffement # MISE EN ACTION PROGRESSIVE DANS UNE ACTIVITÉ AUTHENTIQUE (ballon, adversaire(s), partenaire(s), cibles à attaquer et à défendre)

- 1 ■ Passe à 5 sur un terrain délimité mais non orienté.
- 2 ■ ... sur un terrain orienté (avec un but à attaquer et à défendre).
- 3 ■ La suite : Gagner le match en marquant le plus de buts et en se passant la balle dans un ordre donné.

Règles : les joueurs font obligatoirement circuler le ballon dans un ordre impératif ; le tire au but peut se faire à tout moment (Cf. *Sport et plein air* juin 2012, Coin de l'entraînement, à télécharger sur www.fsgt.org > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement > «Foot à 7, du plaisir de jouer au plaisir de progresser... en jouant»).

Jeu 1 # LES ÉCHANGES DE PASSES (Jeu 31 de «Progresser en jouant»)

■ **But du jeu** : être le premier à réaliser 3 redoublements de passes avec son partenaire extérieur, sans que les adversaires ne reprennent la balle.

■ Dispositif

- 2 joueurs avec un ballon dans une surface de 10 m sur 10 m.
- Chaque joueur dispose d'un partenaire mobile à l'extérieur (cf. dessin).

■ Variantes

- Établir un record de passes.
- Les joueurs extérieurs se déplacent tout autour de la surface, librement, mais sans se gêner, ni défendre.
- Terrain circulaire (par exemple, le rond central).
- Orienté le terrain avec 2 mini-buts à attaquer/défendre pour chaque joueur.

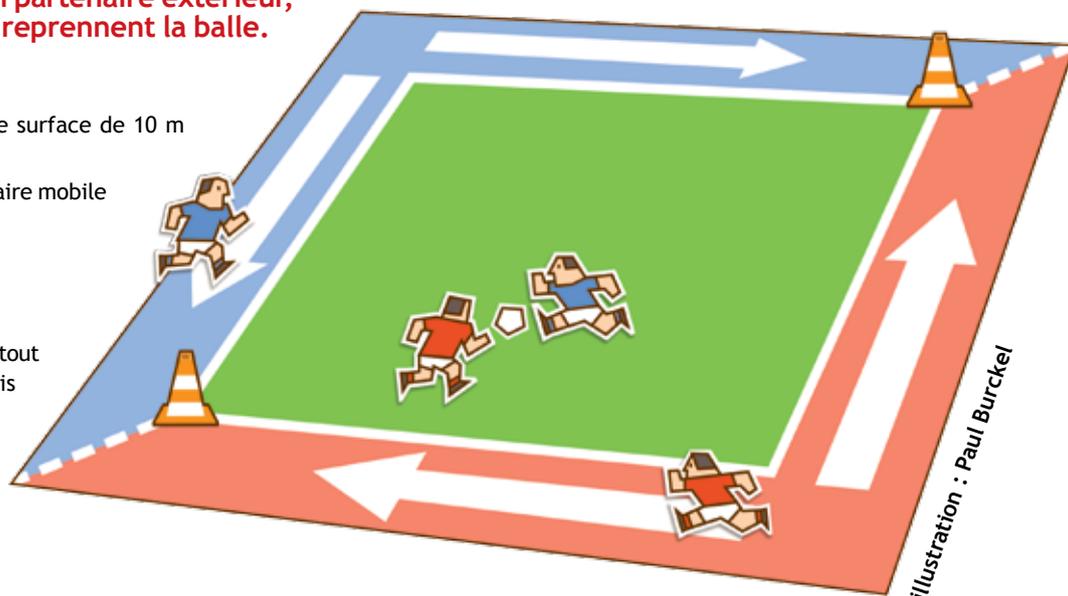


illustration : Paul Burckel

Jeu 2 # PASSE PAR UNE PORTE (Jeu 33 de «Progresser en jouant»)

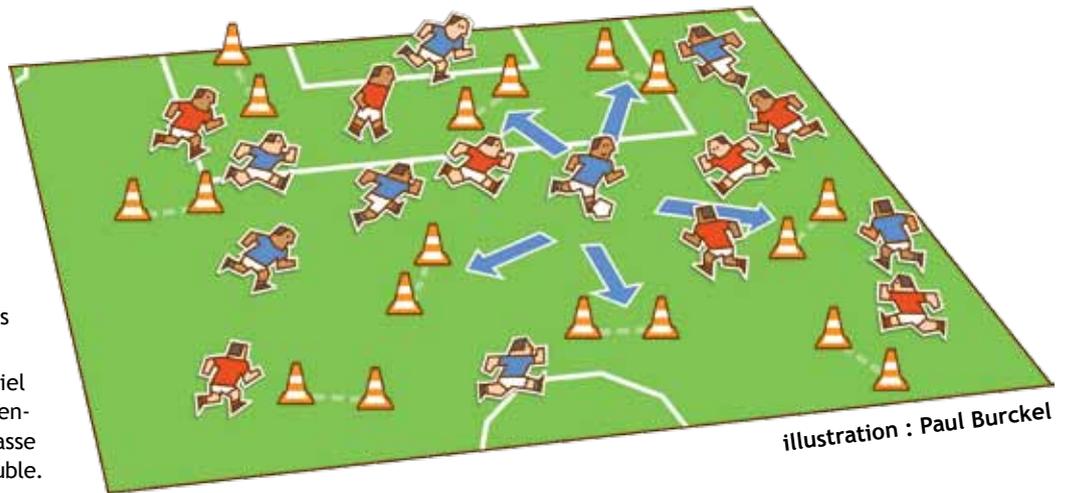
■ **But du jeu :** Une équipe marque 1 point chaque fois que 2 de ses joueurs font une passe à travers l'une des portes.

■ Dispositif

- 2 équipes de 8 joueurs.
- 9 portes de 1 à 2 mètres de large (une porte de plus que le nombre de joueurs dans une équipe).

■ Dispositif

- Ne pas réaliser 2 passes successives sur la même porte.
- Varier le nombre et la largeur des portes.
- Chaque joueur a un joueur préférentiel (doublettes désignées à l'avance par l'entraîneur) ; s'il parvient à lui faire une passe à travers une porte, le point compte double.
- Constituer des triplettes préférentielles...



Jeu 3 # JOUEZ LA AVEC LE JOKER ! (Jeu 31 de «Progresser en jouant»)

■ **But du jeu :** L'équipe gagnante sera celle qui aura marqué le plus de buts au gardien avec un joueur-joker.

■ Dispositif

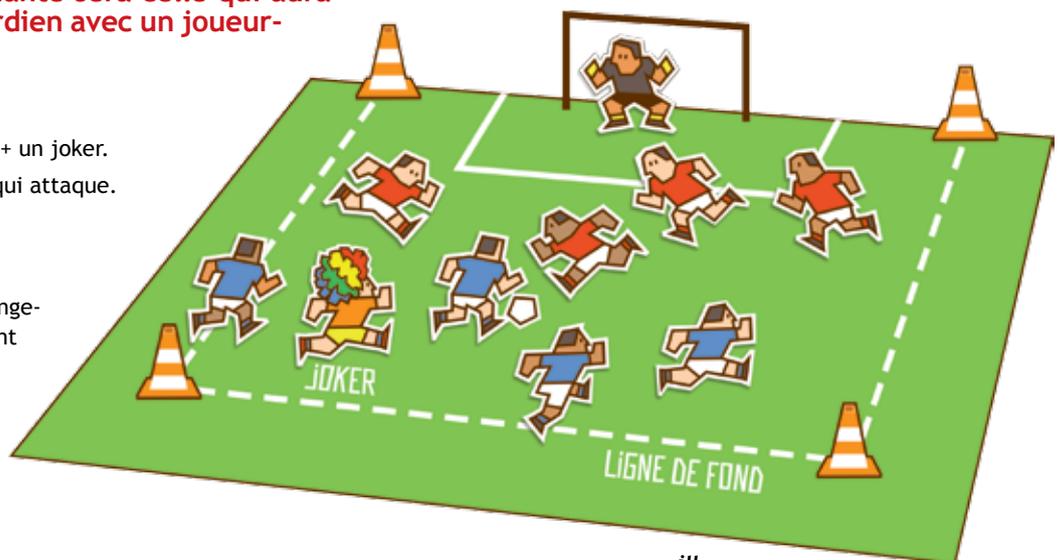
- 2 équipes de 4 joueurs + un gardien + un joker.
- Le joker vient en appui de l'équipe qui attaque.
- Espace délimité (cf. dessin).

■ Déroulement :

- Pour attaquer sur le grand but (changement de rôle), les 4 défenseurs doivent passer, balle aux pieds, la ligne de fond.

■ Dispositif

- Laisser un temps aux 5 attaquants pour s'organiser défensivement afin que les 4 adversaires ne remontent pas la balle.



Fin sur 10 min de match

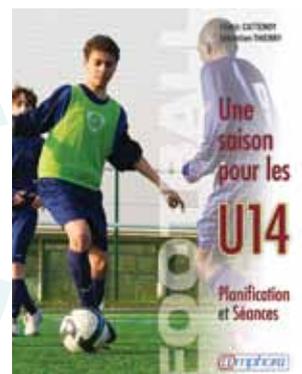
LECTURE PÉDA

Une saison pour
les U13, U14, U15

Cédric Cattenoy
et Sébastien Thierry
Amphora éditions

Les deux auteurs proposent un véritable curriculum de formation en 3 tomes qui balaye toute la période dite de la «préformation» dans l'activité football. C'est en partant des phases de jeu du football (conservation/progression, déséquilibre, finition...) que les auteurs élaborent la planification pluriannuelle de l'entraînement. L'innovation est double puisqu'au-delà cette évolution dans la manière d'envisager la planification pluriannuelle de l'entraînement, les auteurs nous pro-

posent également un canevas de séance où le point de départ et le point d'arrivée sont systématiquement des formes de jeu globale. Chaque séance, déclinée en terme de situations d'apprentissages, elles-mêmes déclinées en consignes, critères de réussites et critères de réalisations, permettra au lecteur de s'imprégner de cette nouvelle philosophie de formation qui place la question de la construction et de l'amélioration du jeu de l'équipe au centre. #Julien Gout



les Cahiers du sport populaire présentent :

PROGRESSER EN JOUANT

un outil d'animation et d'entraînement en FOOT

par *Thierry Argomaniz et Alain Buono*

Dans PROGRESSER EN JOUANT, Thierry Argomaniz et Alain Buono mettent en forme leur expérience «long terme» de formateur et d'animateur de football, notamment en Palestine. Amorcé par un exposé des choix pédagogiques des auteurs, l'ouvrage, réalisé sous la forme d'un classeur de 182 pages, se poursuit par la présentation d'une centaine de jeux conçus pour progresser en football et retenus pour avoir fait leur preuve sur le terrain.

Les 104 fiches jeux, détachables pour l'entraînement, sont facilement utilisables à la fois par des entraîneurs chevronnés et des animateurs moins expérimentés (des joueurs qui voudraient se lancer dans la fonction d'entraîneur).

Les règles des jeux et les schémas sont simples à mettre en place avec un matériel sportif de base. Ils placent les joueurs dans la réalité des situations de match (opposition, rapports de force) pour que, dans des équipes réduites ou complètes, ils inventent les réponses les plus adaptées.

Les jeux sont classés selon le problème principal qu'ils posent aux joueurs (démarquages simple et coordonnées ; jouer près / loin ; déséquilibre individuel : changer de vitesse / de direction...).

La plupart des jeux sont présentés avec des variantes, c'est-à-dire des modifications des règles ou du dispositif pour s'adapter en permanence au nombre de joueurs, à leur niveau ou leur motivation.



PROGRESSER EN JOUANT # 12 euros

Commandes sur www.fsgt.org / www.bazina.com

ou via le bon de commande ci-dessous

Je commande ouvrage(s) x 20 euros = euros
(frais de port offerts)

Chèque à l'ordre de «FSGT»

Adresse de livraison (Nom - adresse - CP -Ville) :

.....
.....
.....

Libeller la facture au nom de :

.....

Contact commandes : Julie Canonne 01.49.42.23.43

