

OBJECTIF :

RÈGLES :

VARIANTES :

# QUELLE SEANCE QUAND...

## ... Vous avez un match

**Ne modifiez pas vos habitudes ! A quelques jours d'un match décisif dans le cadre de votre objectif montée... ou le maintien, voire d'une rencontre de coupe, il convient avant toute chose de savoir rassurer vos troupes.**

Par

**Ladislav LOZANO**



Ancien entraîneur de Calais

Le caractère décisif d'un match ne doit pas vous pousser à bouleverser la semaine d'entraînement. Et pour cause, modifier votre cycle de travail risque de perturber les joueurs, peu habitués aux changements à un niveau amateur. Inutile donc d'imposer par exemple une charge de travail supplémentaire. Privilégiez au

contraire la récupération, le stress ayant en général des effets néfastes sur l'organisme.

**"Dès la première séance, les joueurs doivent vous sentir serein et confiant"**

Travaillez par ailleurs la confiance, le mental de vos joueurs. Rassurez-les ! Dès la première séance de la semaine, ils doivent vous sentir

serein et confiant. Le plus important, à l'approche d'un choc important, est de "protéger" le match. C'est-à-dire faire en sorte que les joueurs, de par leur attitude, leur comportement, ne nuisent pas à sa préparation... Comment faire ? D'abord, annoncez très tôt la compo d'équipe. C'est là un élément incontournable de la confiance que vous allez insuffler au groupe, car ceux qui vont jouer vont se sentir valorisés. Pour éviter tout désagrément, expliquez aux remplaçants pourquoi ils ne

## LA SÉANCE DE VEILLE DU MATCH

**Mise en place tactique.** Voici un exemple de séance à mettre en place la veille (ou avant veille) d'un match décisif.

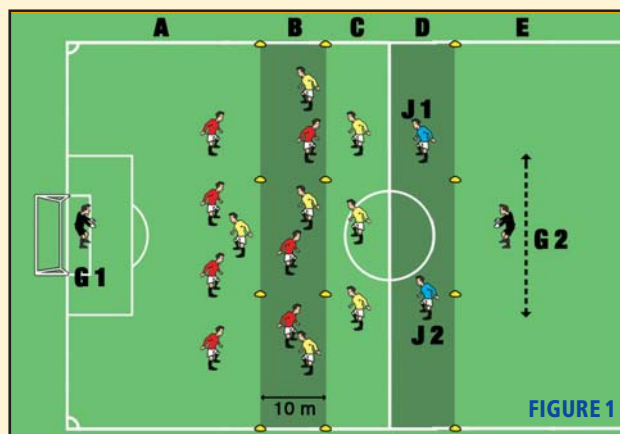
### 1 ECHAUFFEMENT (12' + 3' de récupération)

- Sans ballon, maîtrise des déplacements.
- Avec ballon : petit jeu à la main, puis échanges au pied à 2-3 (rapides, vifs, toniques, et courts)

### 2 MISE EN PLACE (20' + 3' de récupération) – FIGURE 1

Positionner les titulaires "probables" et les remplaçants dans le cadre de l'organisation tactique prévue pour le match. On joue ici avec 16 joueurs (+ 2 gardiens) : attaque-défense à 7 contre 7 + 2 jokers.

**Insister sur les principes habituels de jeu (défensifs et offensifs) de l'équipe, et sur la réactivité des joueurs dans le temps de jeu de transition (attaque-défense). L'éducateur devra porter une attention particulière à : l'animation, la valorisation, la correction et démonstration à vide ou à l'arrêt, et aux répétitions !**



### ANIMATION OFFENSIVE

- Equipe qui défend : récupération basse du ballon puis remontée rapide sur deux options de jeu (depuis la zone B : passe longue sur G2, ou depuis la zone B ou C : jeu avec les 2 jokers J1 et J2 pour remonter le ballon et "stop-balle" - par un joueur rouge - dans la zone D).
- Equipe qui attaque : attaque placée (avec l'aide des 3 jokers J1, J2 et G2) ou attaque rapide après la récupération du ballon. Attention, but valable si 7 joueurs verts maximum dans la zone A. Dans les 16m50, on marque en 1 touche. Travailler ici sur les principes offensifs de l'équipe (exemple : travail sur les 2 côtés avec renversements).

### ANIMATION DÉFENSIVE

- Equipe qui défend : mise en place des principes de jeu défensifs de l'équipe. Exemple : défendre haut et aller chercher les attaquants le plus haut possible dans la zone B ou C (sur consigne de l'entraîneur). Protection de l'axe ballon-but. Contraindre l'adversaire à se déporter vers les couloirs.
- Equipe qui attaque : remplacement défensif rapide. Récupération haut du ballon dans la zone A, B, C ou D suivant la consigne de l'entraîneur. Interdire le jeu long à l'adversaire (notion de pressing et de cadrage du porteur).

**Insister ici sur le jeu de transition attaque-défense (notion de changement de statut). Que doit-on faire lorsqu'on récupère le ballon pour bien attaquer ? Que doit-on faire lorsque l'on perd le ballon pour bien défendre ?**

# décisif le week end !

feront pas partie du onze de départ. L'important ici est de ne pas laisser naître d'éventuelles rancoeurs. Si vous annoncez l'équipe à 13h30 pour un match à 15h, vous êtes sûr de vous heurter à de grosses déceptions... Sachez que toute réaction négative de la part d'un ou plusieurs joueurs est potentiellement destructrice, avec des conséquences nuisibles sur le déroulement de la rencontre. Bref, il vous revient de bien négocier la semaine précédant le match. En amateur, elle est habituellement découpée en trois séances :

**1) Lundi ou mardi.** Le mot d'ordre : récupération. Revenez sur le match du week-end et prenez soin d'insister sur les éléments

positifs, même en cas de défaite ! Après cette causerie, vous pouvez très bien enchaîner durant la séance avec quelques échanges individuels auprès de plusieurs cadres de l'équipe. Des relais qui permettront ensuite de mieux faire passer vos messages. Faites leur comprendre que vous comptez sur eux (valorisation et confiance).

**2) Mercredi ou jeudi.** Il s'agit souvent d'une séance basée sur le jeu, collectif ou semi-collectif, plus intense que la première, plus longue aussi (au moins 1h30). Profitez-en pour mettre en place le onze de départ "probable", en n'oubliant pas de prévoir une ou deux "portes de sortie" en cas de pépin physique ou pour répondre au dernier moment à la

composition de l'équipe adverse. Au cours de cette deuxième séance, évitez de chercher un engagement plus important qu'à l'accoutumé sous prétexte que le match à venir est décisif. Ne vous trompez pas d'objectif !

**3) Vendredi voire samedi matin.** Cette troisième séance est souvent plus courte que la deuxième, entre 1h05 et 1h15 (voir ci-dessous). Mettez en place un travail de vivacité, de réaction, avec ou sans ballon. Souvent, je privilégie le travail devant le but sans opposition pour les attaquants, afin qu'ils marquent beaucoup et cultivent ainsi un sentiment de réussite. En fin de séance, terminez par la stratégie sur coup de pied arrêté. ■

## 3 TRAVAIL DE DUEL EN ALLER-RETOUR (20' + 5' de récupération)

Exercice de vitesse en supériorité numérique à 2 contre 1, 3 contre 1 ou 4 contre 2 (16 joueurs + 2 gardiens)

### TEMPS 1 (aller - FIGURE 2)

L'éducateur est situé à la source de ballons (E). Dès la passe de E vers un attaquant (A) - un coup à droite, un coup à gauche - un défenseur D (ou 2 si on joue à 4 contre 2) positionné à côté de la source de ballon, démarre pour empêcher le but. Les attaquants ont 5 secondes pour marquer ! Dès la passe de E, 2 jokers défensifs (J1 et J2) se positionnent pour séquence retour éventuelle.

### TEMPS 2 (retour - FIGURE 3)

A la suite de la finition de l'attaque, si but : RAS. Si le gardien capte le ballon ou si le ou les défenseurs le récupèrent : jeu de transition (changement des rôles). Le défenseur (ou le gardien) cherchera à remonter le ballon en utilisant l'un des 2 jokers défensifs pour un appui (joker)-soutien (défenseur) et stop-balle dans la zone des 10 mètres, juste avant le demi-terrain.

**5 à 6 duels maximum par joueur (attaquant ou défenseur).**  
**Attention au temps de récupération des joueurs.**

## 4 COUPS DE PIED ARRETES (10')

Coups francs directs, indirects, corners, voire penaltys si match de coupe (1 seul tir par joueur après coup de sifflet : condition de match). Cette séquence doit être très courte (rappel des placements, déplacements, des tireurs...). Puis retour au calme (5'), convocations et bilan de la séance.

