

"modèle pédagogique"

Par Claudio Braga , Responsable technique des jeunes du Sparta Rotterdam et entraîneur de l'équipe des U13



Dans un processus de formation , je considère que le 4v4 est parfait. En jouant différentes variations en 4v4 , on obtient différents objectifs à chaque fois. Par exemple , quand on joue un 4v4 avec 4 petits buts ; dans un terrain large mais court en profondeur , les changements de jeu deviendront automatiquement le thème central . L'essence de l'organisation décidera de l'objectif de l'exercice.

Par exemple, vous avez une équipe qui peut jouer confortablement, mais qui sont incapables de lui donner la direction, pendant que vous, comme une équipe, voulez jouer en avant et la voir arriver aux attaquants. Ou que vous avez des ailiers qui ont beaucoup de vitesse, mais ne s'informent pas de l'espace derrière le défenseur et de cette façon continue de se déplacer avec la balle vers l'intérieur.

Comme entraîneur vous pouvez commencer à hurler et leur dire que faire, mais ma perception est qu'il est meilleur de chercher un exercice pour entraîner ceci. Un 4v4 sur un terrain étroit et long peut être une bonne solution, parce que quand les joueurs reçoivent la balle ils réduiront l'espace jusqu'à un point où celui-ci sera trop petit pour continuer. Ils se rendront compte rapidement dans cet exercice qu'ils doivent aller en profondeur et demander la balle. Vous pouvez former ceci avec les ailiers, mais aussi avec les défenseurs latéraux. Ils doivent communiquer aussi l'un l'autre dans le jeu. Quand un joueur va à la balle, l'autre va en profondeur ".



" Dans un exercice ils ont pouvoir reconnaître ceci et vous pourrez voir cette action ensuite aussi dans le jeu. Quand ils oublient, ils vous regarderont et vous pouvez les voir penser " oh oui " . Donc le commencement est là. Bien sûr je rafraîchis leur mémoire avant le jeu en l'illustrant

" Quand nous jouons un 4v4 pendant une session de formation avec l'objectif d' améliorer le jeu de la profondeur de l'arrière latéral et l'ailier, j'entraînerai ces joueurs plus pendant l'échauffement, espérant qu'ils reconnaîtront le moment pour s'insérer . Je ferais un peu plus attention à eux que le reste. En plus de cela je peux opter pour mettre les joueurs qui jouent dans les jeux pendant les 4v4 ensemble aussi. Le 4v4 est un exercice général, mais essayez de le faire aussi spécifique que possible ".

" Une deuxième variation des 4v4 est le 4v4 avec deux grands buts sans goals. J'aime vraiment cette variation. Vous attendez fréquemment des joueurs sur les ligne de côté: pression sur la balle, aller vers l'avant, mais habituellement les joueurs ne répondent pas à ceci. Donc vous commencez à chercher un exercice qui force les joueurs à le faire. Quand vous formez un 4v4 avec les grands buts (ou petits buts) sans goals, par lequel les joueurs peuvent marquer des buts de n'importe où , vous les forcez à contraindre la balle. Un défenseur qui marche en arrière pour défendre son but donne assez de temps à son adversaire pour tirer au but . Comment

est-ce que vous pouvez prévenir ceci? Exactement, en contraignant la balle. Les joueurs reconnaîtront rapidement ceci dans cet exercice."

" Dans le jeu on peut se situer aux alentours de la zone des 16m50. Vous ne pouvez pas autoriser à l'adversaire l'espace pour recevoir et tirer dans cette zone. Défendez la balle et pressing. C'est un grand processus. Vous verrez entrez cela dans un jeu aussi. Les joueurs amélioreront et commenceront à reconnaître les moments. Les milieux et les défenseurs devront être particulièrement attentifs, parce qu'ils sont fréquemment dans ces types de situations. Ou dans une situation de corner par lequel la deuxième balle est perdue, vous devez être sur lui immédiatement. Regardez, réagissez "

Mais n'oubliez pas les essentiels. Avec les U13 un entraîneur devra tout d'abord se concentrer sur les compétences techniques tel que la frappe de l'intérieur et du coup de pied, la passe, la première balle, etc. Ils devraient déjà avoir dû maîtriser le ' moi et le ballon' qui est central avec les U11 et les U9. Mais vous devez continuer avec les compétences techniques. Mon entraînement par conséquent est très technique, mais il a aussi une touche tactique. Il y a beaucoup de moments techniques dans les 4v4 avec les grands buts, mais j'y intègre aussi quelques touches tactiques sans même le leur faire remarquer "

" Une troisième variation des 4v4 est le 4v4 sur les petits buts. Nous jouons sur un terrain large (40m) et court (20m), donc une passe profonde ne sera pas jouée souvent. Les occasions dans cette variation se trouvent dans le changement de jeu d'un flanc à l'autre. Les moments cruciaux seront par exemple les moments par lequel la pression est exécutée à droite. Dans cette situation la balle devrait être sortie et devrait être passée sur le côté gauche. "

Cependant, les U13 ont encore des problèmes avec les distances, ouvrir avec une diagonale de l'autre côté peut être assez difficile. Vous devez chercher par conséquent un joueur, un défenseur central qui voit le jeu et est capable de déplacer le jeu avec une ouverture vers l'autre côté. Au Sparta nous avons des joueurs qui sont capable de faire ceci. Du joueur sur l'autre côté nous attendons qu'il soit libre de recevoir la balle ou dans le cas de perte de possession qu'il se déplace vers le porteur pour rendre le terrain plus petit. Quand un joueur se rend compte de ceci il est conscient du processus de l'équipe.



" Ce processus est amusant à voir. Pour nous adultes ce sont des choses logiques, pour nous c'est de l'ABC. Vous pensez souvent: allez , pourquoi est-ce qu'ils ne comprennent pas? Mais les joueurs de cet âge apprennent encore et ont besoin d'avoir l'espace et le temps pour les développer "

" La chose à corriger le plus souvent vient du fait que la plupart des joueurs ne savent pas se déplacer dans le jeu. Quand ils sont collés ils sortent la balle, mais souvent le passe du même côté ou en arrière, cependant que l'espace est sur l'autre côté. Avec l'exercice vous essayez de forcer ceci. Ils ne peuvent pas aller en profondeur, donc il n'y a pas beaucoup d'occasions à droite, en les forçant à regarder ailleurs - gauche "

" La quatrième variation est encore sur la base de 40 mètres de large et 25 mètres de long, mais nous jouons alors le football de ligne. Dans cet exercice le joueur ne devrait pas jouer en largeur ou en arrière, mais initier l'action en éliminant son adversaire. Quand un joueur ne cherche pas son adversaire et veut aller en s'écartant ou en arrière, on peut arrêter le jeu. La seule chose qui compte est d'éliminer l'adversaire avec un mouvement "

C'est du courage et du nerf que vous voulez voir. Vous utilisez des joueurs spécifiques pour ceci, par exemple les ailiers et le 10. Peut-être vous devriez attendre la même chose de votre arrière latéral. En les faisant alterner duel et combinaisons, quand ils maîtrisent les 1v1 et peuvent battre un joueur au milieu du terrain vous créez une situation de surnombre. Ce peut être un vrai plus pour l'équipe. Donc pourquoi est-ce que je ne devrais pas attendre qu'ils prennent des risques? Pour le joueur avec la balle est permis de prendre des risques, cependant qu'un joueur de l'autre côté pense défensivement. Une équipe doit bien être organisée

au moment de perte de possession " .

" Dans un exercice comme celui-ci vous motivez fréquemment comme un entraîneur, mais vous ne devez jamais oublier l'objectif: les compétences techniques. Une passe sans vitesse, peut être arrêtée. Ils devraient maîtriser ceci, parce que dans une situation complexe par lequel nous voulons jouer le jeu de la combinaison dans une direction avancée, la passe doit être bonne. Le contrôle aussi doit être bon, donc vous devriez entraîner sur ceci et intervenez quand la passe est trop courte ou trop molle " .

" Dans un exercice comme ceci vous aurez évidemment un échauffement spécifique totalement différent. Comme échauffement , avec 1v1 avec les exercices techniques, ou quelque chose de la méthode Wiel Coerver.

Exercices

1) Passer et tirer dans une opposition en 4 contre 4 avec 4 petits buts sur un terrain étroit et long

organisation

- A passe à B, qui rejoue avec A par la suite passe en profondeur à C qui reçoit la balle et immédiatement essaie de conduire quelques mètres pour créer une occasion de but. Après que C reçoive la balle un défenseur essaie d'empêcher C de marquer.

-

Variation

- Une variation peut être : joueur B reçoit la balle et passe à joueur C en profondeur B conduit pour commencer en profondeur et effectue une passe et va avec joueur C

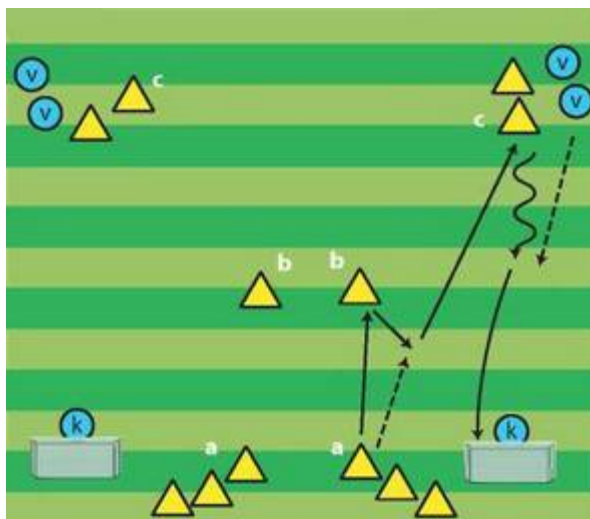
-

La progression

- Plus tard dans l'exercice les joueurs auront à faire leurs propres choix; ils décideront comment créer des occasions de but

Entraîner

- Technique: vitesse de la balle, 1^{er} toucher et vitesse d'exécution
- Perspicacité: voir comment chercher la profondeur rapidement
- Communication: l'entraînement clair (crochet, 1-2 etc.)



1 contre 1 dans préparation pour 1v1 football de la ligne

L'organisation

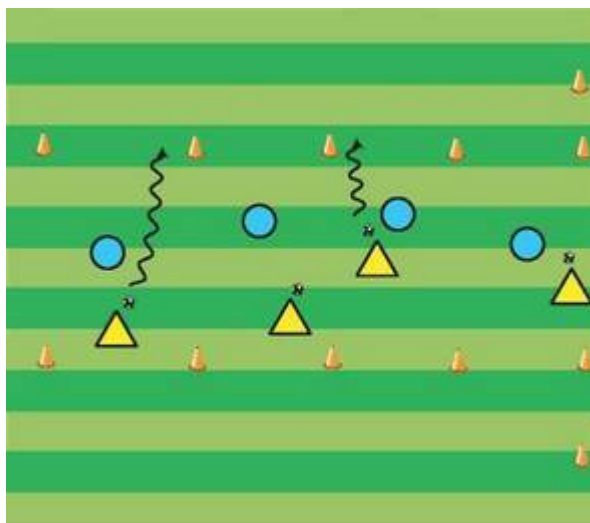
- Jouez à 1v1 dans les différents carrés
- Jouez 1-2 minutes, récupération et changement d'adversaire,
- Entraînement actif par entraîneur

-

Entraîner

- L'attaquant doit amener l'initiative dans l'action (joueur dans possession)

- Variations dans les actions (plus de mouvements)
- Assurez l'explosivité pendant et après le mouvement



Jeu de possession dans un 4 contre 4 avec 4 petits buts sur terrain court et large

L'organisation

- Jouez un jeu de possession dans deux carrés, dans le carré A se joue un 6v3
 - L'équipe de 6 en possession du ballon, l'équipe de 3 essaie de voler la balle.
- Quand l'équipe de 3 récupère la balle ils peuvent ouvrir de l'autre côté et le jeu continuera dans le carré B où les attendent 3 partenaires..

Entraîner

- L'équipe attaquante doit mener l'initiative dans l'action (joueur en possession)
- Variations dans les actions (plus de mouvements)
- Assurez explosivité pendant et après le mouvement

