

PROJET DE FORMATION

Génération 2000



« Un entraîneur n'est pas meilleur par ses résultats ni par son style, modèle ou identité. Ce qui a une valeur, c'est la profondeur de son projet, des arguments qui le soutiennent et le développement de l'idée. »

Marcelo Bielsa

Projet de vie

Le joueur de l'effectif U16 est **PASSIONNÉ** par le jeu de football.

Le joueur U16 du FC Annecy est conscient que la structure de formation du Football Club d'Annecy est basée sur le **SPORT-ÉTUDE** car les éducateurs du club recherchent la réussite globale du jeune.

Conscient que le joueur se construit sur l'homme, chaque jeune trouvera un cadre fait d'**EXIGENCE** pour progresser et performer mais aussi de **BIENVEILLANCE** pour adapter sa formation à son rythme. Chaque jeune est donc aidé à trouver un **ÉQUILIBRE** entre formation footballistique-formation scolaire-vie privée (famille/amis).

Evoluer dans le futur effectif U17 National confère un **DEVOIR D'EXEMPLARITÉ** dans le comportement sur le terrain et en dehors. Chaque joueur véhicule l'image du groupe et du club.



Projet de jeu

Tito Vilanova

« Sans prise de risque, c'est difficile de bien jouer. Nous montons dans le camp adverse pour voler le ballon, ou bien, nous relançons de derrière sans jamais balancer. Nous assumons ce risque. Et il ne faut pas oublier que le sport est avant tout un spectacle. Divertir les gens fait partie de notre travail. Et, c'est plus facile d'amuser les gens en nous amusant nous-mêmes.»

1. La possession

Ces dernières années, le classement d'une équipe et son pourcentage de possession sont largement corrélés.

Les jeunes deviennent footballeurs parce qu'ils aiment jouer avec un ballon.

Les jeunes ne peuvent progresser techniquement que s'ils ont le ballon dans les pieds.

C'est le meilleur moyen de défendre car tant que l'équipe a la balle, elle ne peut pas prendre de but.

Comment ?

- Les joueurs seront stimulés à prendre des informations sur les indicateurs de jeu (partenaires, adversaires, espace, ballon, but). En U16, la coordination des déplacements par rapport aux partenaires devient primordiales afin d'apporter des solutions variées au porteur. Le traitement pertinent des informations permettra au joueur de faire le bon choix, c'est-à-dire de s'inscrire dans le bon temps de jeu offensif (finir, déséquilibrer,

conserver pour progresser) ou défensif (récupérer ou s'opposer à la progression).

- L'entraînement a pour objectif la construction d'un langage, d'une identité commune qui nous permettra de gagner du temps sur l'adversaire.
- La mobilité est une condition non suffisante mais nécessaire pour avoir la maîtrise du jeu.
- Les joueurs devront posséder un bagage technique leur permettant de ne pas se retrouver en crise de temps et être serein dans des espaces réduits.
- Sur le plan mental, le joueur sait qu'il est au service d'une intelligence collective. Il a intégré que cette intelligence collective créera des effets de synergie ($1+1=3$), et lui permettra de se mettre en valeur.

2. Chercher l'appui profond au sol et dans un autre couloir de jeu

Plus l'équipe progresse rapidement dans la profondeur, plus elle met en tension l'équipe adverse et s'éloigne des zones de perte de balle qui peuvent s'avérer propices aux attaques rapides adverse.

L'appui profond permet de poser le problème de la profondeur, soit par ses propres appels, soit par son jeu en soutien pour un milieu, qui pourra à son tour lancer un partenaire dans la profondeur.

L'appui profond, par sa capacité à garder le ballon, permet au bloc-équipe de remonter.

Comment ?

- Etre capable de développer une vision lointaine
- Le joueur en appui qui reçoit le ballon doit, au préalable, avoir identifié l'espace derrière lui :

s'il est libre : il doit progresser (en conduite ou passe)

s'il est bloqué : il doit conserver en utilisant un soutien

Le joueur en soutien doit :

- se situer dans un autre couloir de jeu que le joueur en appui (et non dans son alignement car la possibilité de progresser est alors réduite) afin de pouvoir progresser (en conduite ou passe) dans ce nouvel espace.
- anticiper son déplacement pendant le temps de passe au joueur en appui.

La transmission entre l'appui et le soutien doit être rapide afin d'offrir la possibilité au joueur situé en soutien de progresser dans un nouvel espace libre et ainsi de surprendre l'adversaire.

3. Fixer dans l'axe en priorité

L'axe est le chemin le plus rapide pour aller au but adverse.

Les joueurs axiaux bénéficient de plus d'espace et de choix que les joueurs latéraux qui ne peuvent se diriger que d'un côté.

Fixer dans l'axe crée des espaces sur les côtés.

Comment ?

Le fait de jouer dans l'axe (sur une passe à un joueur en appui, sur conduite...) peut :

- Engendrer un regroupement de la défense adverse dans l'axe, auquel cas des espaces libres se sont créés sur les côtés.
- Ne pas engendrer un regroupement sur la défense adverse, auquel cas il faut continuer à fixer l'axe tant que l'espace est ouvert car c'est le couloir de jeu direct pour aller au but.

Le passage de la phase de fixation à la phase de renversement doit être le plus rapide possible afin de surprendre l'adversaire et d'optimiser l'espace libéré. Ainsi, il est important de signaler que la passe de renversement :

- Doit permettre de passer dans une phase de déséquilibre. En effet, elle fait souvent suite à une remise en soutien après la fixation engendrant une remontée de la défense adverse.
- Doit être, si possible, une passe de déséquilibre, c'est-à-dire s'effectuer, en 1 touche, dans le dos de la défense pour surprendre et optimiser l'espace libre créé suite à la fixation.
- Ne peut être possible que si, au préalable, les joueurs de côté :
 - Ont identifié l'espace libéré
 - Ont optimisé leur placement dans l'espace libéré en s'étant écarté dans la largeur du terrain
 - Effectué ensuite une course de déséquilibre de l'extérieur du terrain vers le but dans le dos de la défense.

4. Poser constamment les problèmes de la largeur et de la profondeur

Les joueurs latéraux servent, soit à conserver, soit à déséquilibrer mais pas à progresser sous risque de se faire enfermer.

Les deux problèmes (largeur et profondeur) sont posés par au moins deux joueurs différents simultanément.

La possession doit se traduire par une volonté de « faire mal » à l'adversaire.

Comment ?

- Agrandir l'espace de jeu permet déjà d'offrir des situations de déséquilibre.
- Pour déséquilibrer la défense adverse sur une passe, les joueurs doivent avoir perçu 2 indicateurs :
 - Un espace de déséquilibre dans le dos de la défense
 - Un partenaire prêt à utiliser cet espace

Pour rendre le déséquilibre efficace, c'est-à-dire qu'il aboutisse à une finition :

Le futur receveur potentiel doit s'écarter sur la largeur du terrain pour :

- Etirer la défense adverse pour créer un intervalle conséquent entre 2 défenseurs et ainsi permettre la passe de déséquilibre
- Faire sa course déséquilibre de l'extérieur du terrain vers le but (courses obliques) pour se déplacer dans leur dos et éviter le retour de la défense adverse et ainsi être plus rapidement dans le temps de finition.

- Les courses à angles et passes à angles créatrices d'espaces et d'incertitudes seront privilégiées dans la zone de déséquilibre.

-Les passes de l'extérieur du pied sont une arme pour déséquilibrer une ligne adverse.

5. Attaquer l'attaque adverse

Individuellement, le ou les joueurs proches du ballon réagissent dès la perte pour récupérer le ballon car l'équipe adverse ne s'est pas encore réorganisée.

Le remplacement de tous les autres joueurs derrière le ballon est immédiat pour pouvoir défendre en avançant.

L'équipe adverse sera orientée sur les côtés pour être orienté dans les zones plus favorables à la récupération.

Comment ?

- Le pressing, action collective par excellence, sera utilisé pour récupérer.

- La capacité à cadrer de manière dynamique, dans le temps de passe et d'assurer des couvertures permettra d'empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant et favorisera les interceptions.

-L'axe sera protégé en priorité.

6. La transition

« Une transition rapide est l'aspect le plus important dans le football moderne : retrouver le plus rapidement possible une organisation défensive, ou surprendre l'adversaire dès la conquête du ballon. »

José Mourinho (site de la FIFA)

La technique

Le joueur possède une grande vitesse gestuelle afin de jouer dans la densité.

Les passes sont claquées pour que la technique permette de garder le temps d'avance pris sur l'adversaire dans l'identification des temps de jeu.

Le joueur est capable de conduire à angle avec une fréquence pied/ballon élevé afin de créer des espaces et éventuellement d'obtenir des coups de pieds arrêtés.

Le joueur utilise pertinemment ses deux pieds.

Le joueur se fixe à un poste et adopte un bagage technique et des comportements moteurs liés à celui-ci. L'entraînement spécifique du jeudi est un moment privilégié pour progresser dans ce facteur de la performance.

Le mental

Le joueur se fixe des objectifs de moyens et de progression. Les objectifs de résultat ne sont qu'une conséquence.

Le joueur a une juste estime de soi. Il est capable d'analyser ses prestations et se servir des critiques.

Le joueur gère ses émotions pour rester dans la réflexion et la prise d'information sur les indicateurs de jeu.

Le joueur est concentré sur l'instant présent, tout le temps.

Le joueur maximalise son potentiel énergétique par un entraînement invisible de qualité.

Le joueur est capable de développer une relation et une communication de qualité avec ses partenaires et ses éducateurs.

Le joueur explore les moyens d'apprendre et de progresser.

Le physique

« Un grand pianiste, pour se préparer, ne court pas derrière un piano et ne fait pas de pompes. Un grand pianiste, pour se préparer, joue du piano. Tout simplement. Du matin au soir, selon de petites variations, mais toujours avec un piano. Le piano, c'est le ballon du footballeur. » José Mourinho.

La préparation physique est intégrée au jeu.

Le cross-fit, méthode qui associe la gymnastique (pompes, flexions, tractions, proprioception...), le cardio (course à pied, rameur, corde à sauter) et la force athlétique (squats, pliométrie) constitue l'essentiel du travail physique dissocié.

L'avantage de cette méthode de préparation physique est qu'elle distribue aléatoirement les efforts, ce qui se rapproche de l'activité football. Elle est simple à mettre en œuvre et ne demande pas de données scientifiques. La coordination et le jeu de corps sont développés.

Projet d'entraînement

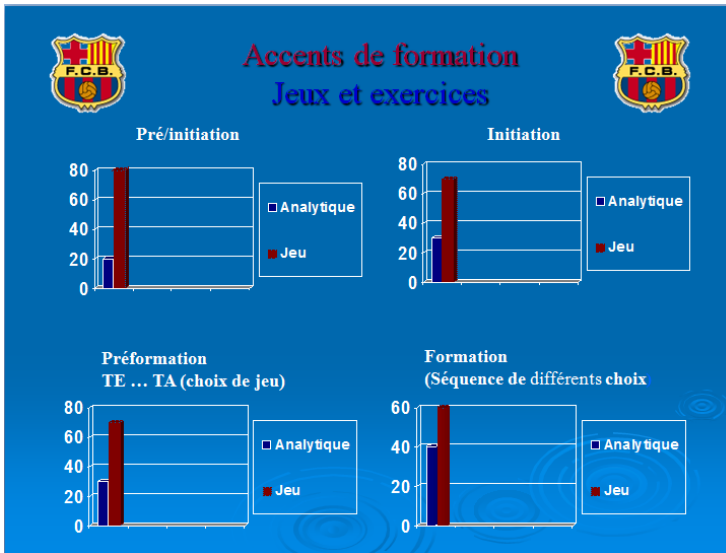
*« Le jeu, c'est le plaisir de se comprendre grâce à des références communes qui permettent, en anticipant, d'interpréter de la même manière l'action pour agir ensemble efficacement. »
Raynald Denoueix*

Le joueur est essentiellement placé dans des situations de jeu qui lui permettent de retrouver un maximum d'indicateurs : adversaires-partenaires-ballon-cible-espace/temps.

Les arrêts-flashes, le questionnement et la vidéo seront des outils pédagogiques privilégiés car elles stimuleront la mémoire cognitive et visuelle, ce qui permettra de fixer les enseignements. Les joueurs seront sollicités pour enrichir le projet de jeu. Une attitude pro-active leur sera demandée.

Le joueur sera aussi parfois placé dans des formes évolutives pour travailler techniquement dans des situations où on retrouve l'incertitude du match. Enfin, pour se perfectionner,

nous pourrons également utiliser le travail analytique. Nous nous inspirerons du dosage que réalise Barcelone à la Masia.



Notre grande différence, c'est que nous avons tous appris à comprendre le jeu. Carlos Puyol est venu au club à 17 ans, posez-lui la question, il vous dira qu'il ne connaissait absolument rien au football ! Mais c'est un type intelligent, qui écoute. Il y a plein de joueurs qui n'écoutent rien et qui ne veulent pas apprendre. Il faut de l'humilité pour apprendre car ça implique de s'avouer qu'on ne sait pas. Certains ont progressé, d'autres n'ont pas pu s'adapter, ils ne voulaient pas apprendre.

Xavi

Projet de fonctionnement

MARDI : PROBLEME DE JEU ET PLAN DE JEU. Laurent

MERCREDI : PROBLEME DE JEU ET MOYENS. Eric et Laurent

JEUDI : ENTRAINEMENT SPECIFIQUE. Travail par poste, séance individualisées. Laurent et collègues

VENDREDI: PLAN DE JEU. Laurent et Eric.

WEEK-END : MATCH

Projet de compétition

L'objectif est de préparer les joueurs à être compétitif au plus haut niveau français en tendant vers les critères suivants.

Le respect du cadre de travail et des règles de vie : absence excusée, présence à l'arbitrage, la présence et l'investissement à l'entraînement.

L'état de forme du joueur.

Le niveau du joueur (estimé par l'ensemble des informations, des observations et des performances sur le plan tactique, technique, mental et physique sur le moyen terme)

Le niveau de performance du joueur en match et à l'entraînement.

La capacité du joueur à faire évoluer son jeu pour faire avancer le projet de jeu de l'équipe défini ensemble.

Les complémentarités développées dans le jeu avec les partenaires.

L'attitude générale du joueur dans la participation aux tâches collectives, dans la concentration en classe...

