

INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER

ANALYSTE VIDÉO - COACHING



THIERRY BARNERAT
INSTRUCTOR FIFA
GOALKEEPER CONSULTING



**THIERRY BARNERAT GOALKEEPER CONSULTING
INSTRUCTEUR FIFA - ANALYSTE VIDÉO - COACHING**



PÉRIODISATION TACTIQUE PHILOSOPHIE ET MÉTHODOLOGIE



AVANT PROPOS

Pourquoi avoir cette idée saugrenue de vouloir développer la périodicité tactique pour les entraînements spécifiques de gardiens. Pour une raison bien simple, celle de vouloir mettre au cœur de nos réflexions l'aspect tactique du gardien de but. La résonance de ce terme émet des mots comme: espace, angle de frappe, orientation dans l'espace, orientation du corps dans l'espace, créer un angle de passe, la liste de cette terminologie est bien plus exhaustive.

Mais la périodicité tactique nous oblige à mettre en place une philosophie de jeu liée au gardien de but, réfléchir sur notre méthodologie à utiliser lors de nos séances afin d'amener le pouvoir des dominantes sur nos séances dans le but de répondre aux objectifs déterminés dans nos planifications. C'est ainsi que « La périodicité tactique pour l'entraînement spécifique des gardiens de but » prend toute sa signification.

LA PÉRIODISATION TACTIQUE

SOMMAIRE

1. PRÉSENTATION DE L'AUTEUR
2. INTRODUCTION
3. PHILOSOPHI ET TACTIQUE
4. MÉTODOLOGIE
5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE
6. ÉPILOGUE

PRÉSENTATION



THIERRY BARNERAT, NÉ À GENÈVE EN 1964
INSTRUCTEUR FIFA
ENTRAÎNEUR SWISS OLYMPIC SPORT DE PERFORMANCE

ENTRAÎNEUR PRO DES GARDIENS DE BUT DEPUIS 1994
À ENTRAINER AU SERVETTE DE GENÈVE, AU LAUSANNE-SPORT,
AU FC ZURICH, EN ÉQUIPES NATIONALES SUISSES JUNIORS, EN
ÉQUIPE NATIONALE DE CÔTE D'IVOIRE,...

CO-RESPONSABLE DE LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS DE
GARDIENS À L'ASF 2008 - 2018

AUTEUR D'UN LIVRE EN 2000, ÉDITÉ PAR LA FIFA (fifa coaching)

AUTEUR ET RÉALISATEUR DE DEUX DVD (2000-2008)

DONNER 1^{er} SÉMINAIRE MONDIAL FIFA GOALKEEPER À
CASABLANCA (MAROC) EN 2011, 26 PAYS PRÉSENTS

INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER DEPUIS 2010

LARA GUT DEPUIS 2016 – DEVELOPPEMENT PERCEPTION –
COGNITION (2 MÉDAILLES D'OR, UNE BRONZE AUX CM 2021

ANOUK VERGÉ DEPRÉ (BEACH VOLLEY) MÉDAILE DE BRONZE
AUX JO 2021

2. INTRODUCTION

INTRODUCTION:

La périodisation tactique est un thème captivant, mais très complexe. Elle l'est d'autant plus lorsque nous l'intégrons pour l'entraînement spécifique des gardiens de but et non pour des séances intégrées qui seront régies par la périodicité tactique consacrée à l'équipe. Nous ne pouvons pas partir tête baissée sur un tel thème sans développer d'autres aspects qui vont être primordiaux.

Nous allons évoquer tout d'abord l'aspect tactique du gardien de but, que cet aspect soit au cœur de nos réflexions. Si nous développons celui-ci, nous allons préalablement mettre une philosophie de jeu en place qui sera les fondements du développement tactique et nous apportera les points de coaching essentiels pour nos futures séances. Puis, nous allons développer une méthodologie pour nos séances afin de nous permettre de travailler dans les espaces liés aux situations de match et « jouer » avec les différentes dominantes offertes dans notre sport, notre activité spécifique. Ces deux domaines seront les éléments dont nous aurons besoin pour répondre aux réflexions et exigences de la périodisation tactique.

THIERRY BARNERAT GOALKEEPER CONSULTING INSTRUCTEUR FIFA - ANALYSTE VIDÉO - COACHING



PHILOSOPHIE ET MÉTHODOLOGIE



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

SOMMAIRE:

PHILOSOPHIE DE JEU

DÉFENSIF:

JE DÉFENDS MON BUT

JE DÉFENDS UNE ZONE

OFFENSIF

NOUS AVONS LE BALLON

TRANSITION DEF / OFF

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

DÉFENSIF

OFFENSIF

JE DÉFENDS
MON BUT

JE DÉFENDS UNE ZONE

ON A LE
BALLON

TRANSITION
DEF OFF

FRAPPES

BALLON DS LA
PROFONDEUR

BALLON DS
LES 16M

CONSERVATION

MAIN PIED

UN CONTRE UN

BALLON
AÉRIEN

BALLE ARRÊTÉE

MAIN MAIN

CENTRE EN
RETRAIT

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

DÉFENSIF

JE DÉFENDS
MON BUT

JE DÉFENDS
UNE ZONE

FRAPPES

BALLON DS LA
PROFONDEUR

UN CONTRE UN

BALLON AÉRIEN

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

DÉFENSIF

JE DÉFENDS
MON BUT

FRAPPES

UN CONTRE UN

CENTRE EN
RETRAIT

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU:

Nous devons structurer nos pensées afin d'obtenir une cohérence dans notre philosophie de jeu consacrée au gardien de but. Nous allons créer deux grands blocs: un défensif, l'autre offensif.

Défensif - Il défend son but:

Dans ce bloc, le gardien a deux possibilités. Soit il défend son but, soit il défend une zone. Quand il défend son but, les situations de jeu sont des frappes de moyennes ou longues distances (8m – 35m,...) selon les angles ou des situations de duels un contre un, il reste toutefois une situation complexe qui est donnée par le centre en retrait, car le gardien défend « une nouvelle ligne de but » qui est perpendiculaire à celle qui se situe entre ses deux poteaux et c'est pour ces raisons que nous l'assimilerons à une situation: « il défend son but ».

Défensif – Il défend une zone:

Quand il défend une zone, les situations de jeu sont au nombre de deux, soit: sur une balle dans la profondeur (droite ou oblique) ou sur un ballon aérien.

JE DÉFENDS MON BUT – JE DÉFENDS UNE ZONE



JE DÉFENDS MON BUT – JE DÉFENDS UNE ZONE



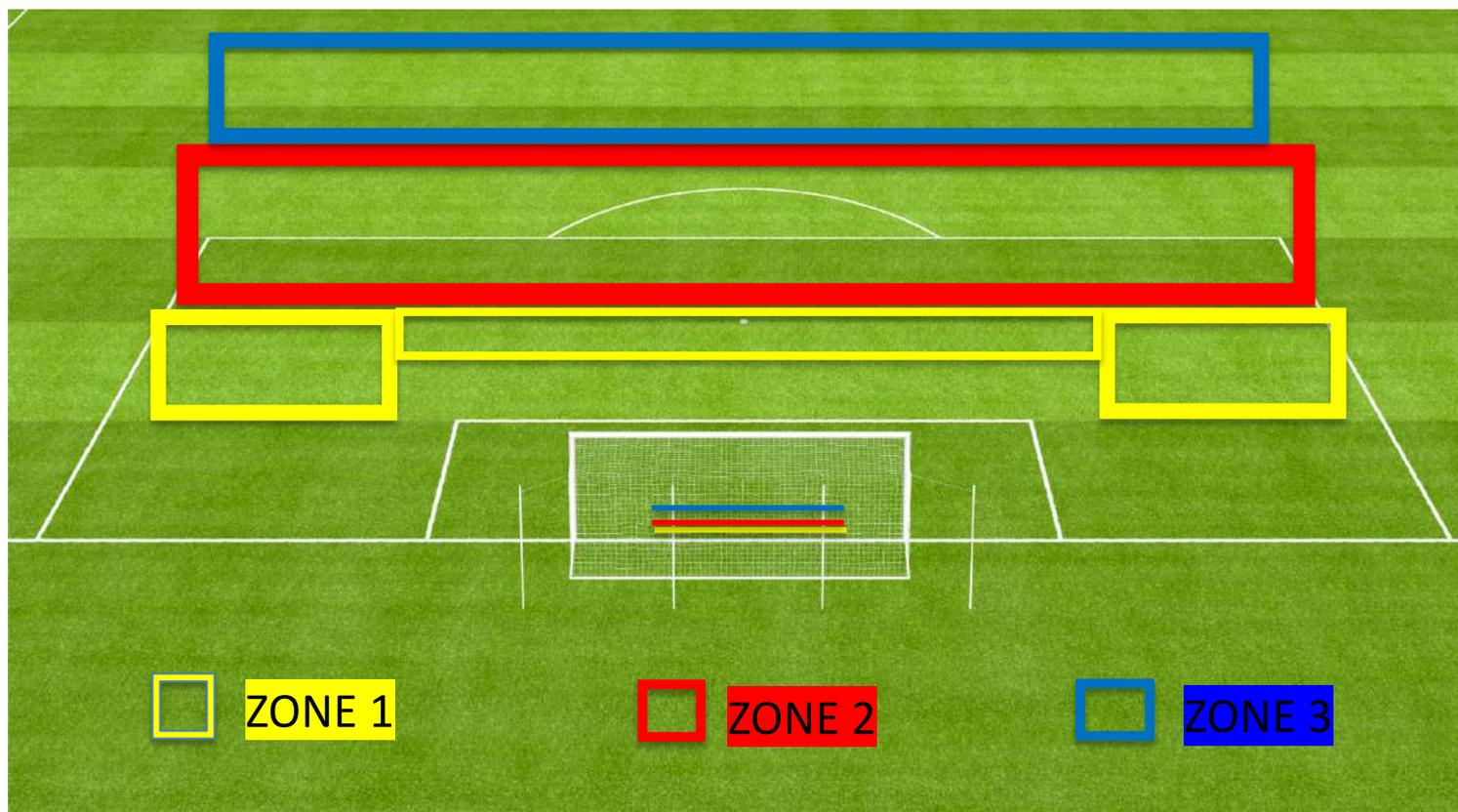
3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

LIRE L'ACTION - LIRE DES RÉFÉRENTS COGNITIFS:

Apprendre à lire les actions à nos gardiens, lire les référents cognitifs est primordial. Établir une philosophie de jeu est très intéressant, mais il faut pouvoir la mettre en place sur le terrain. La qualité du transfert entre notre philosophie de jeu et le comportement tactique de notre gardien va dépendre de sa capacité à lire l'action. Dans l'exemple précédent, nous pouvons observer les différences d'attitude du gardien dans un espace-temps très court. En effet, tout d'abord, en lisant les référents cognitifs (dans quel espace est le ballon, la position du joueur en fonction du ballon, l'orientation de son corps, ... et son intention) lui donnent l'information qu'il ne veut pas frapper au but, mais cherche un intervalle pour réaliser une passe, ainsi le gardien a ses pieds décalés, prêt à intervenir dans une zone, « Il défend une zone ». Alors qu'un instant plus tard, il perçoit le joueur avec l'intention de frapper, ainsi il modifie sa position afin de pouvoir « défendre son but ». Ces comportements observés devront se retrouver lors de nos séances et feront l'objet de nos réflexions sur les différents points de coaching en relation avec l'action ou les actions choisies pour notre séance.

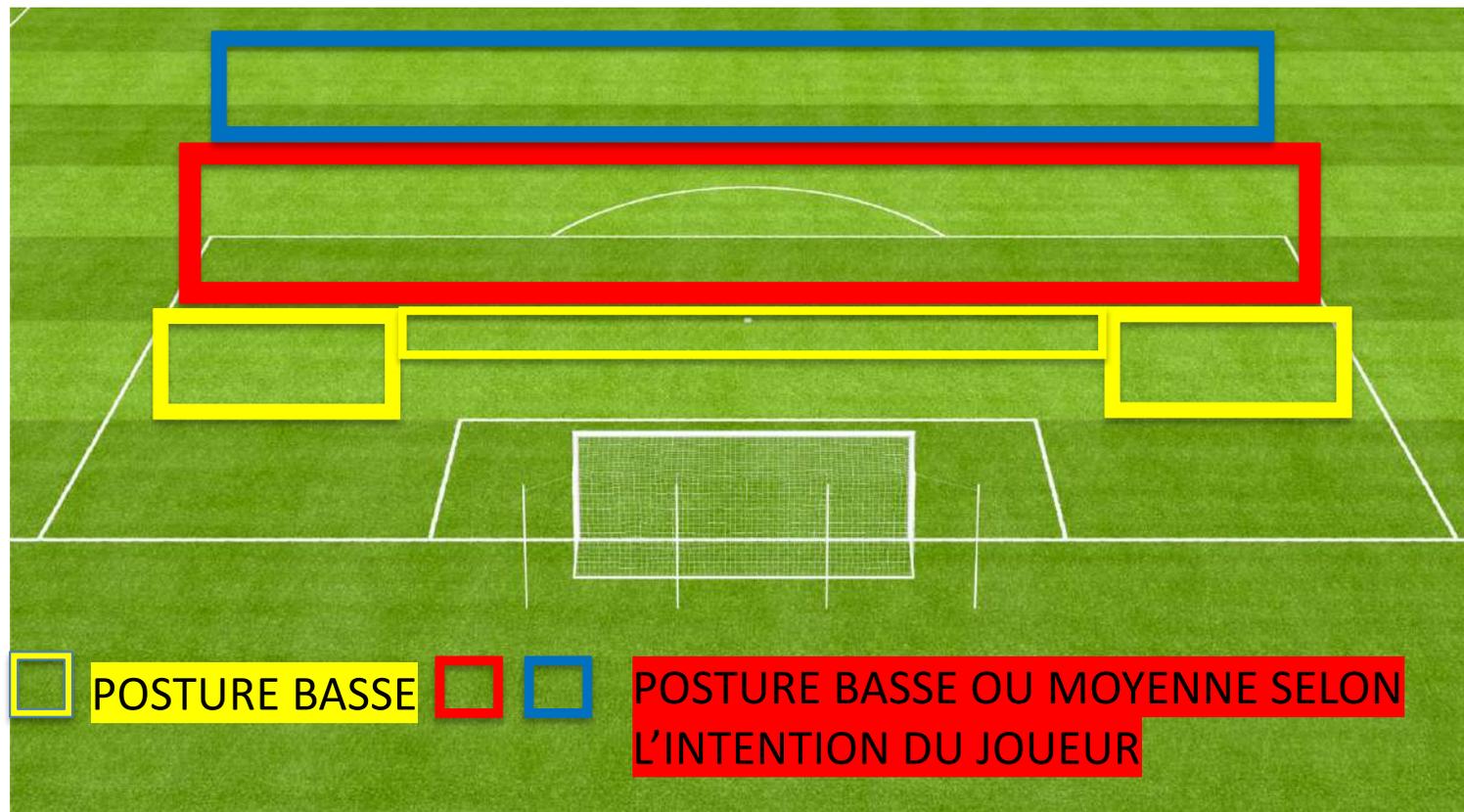
JE DÉFENDS MON BUT – FRAPPES

ZONES DE FRAPPES – POSITION DANS L'ESPACE



JE DÉFENDS MON BUT - FRAPPES

ZONES DE FRAPPES - POSTURES



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

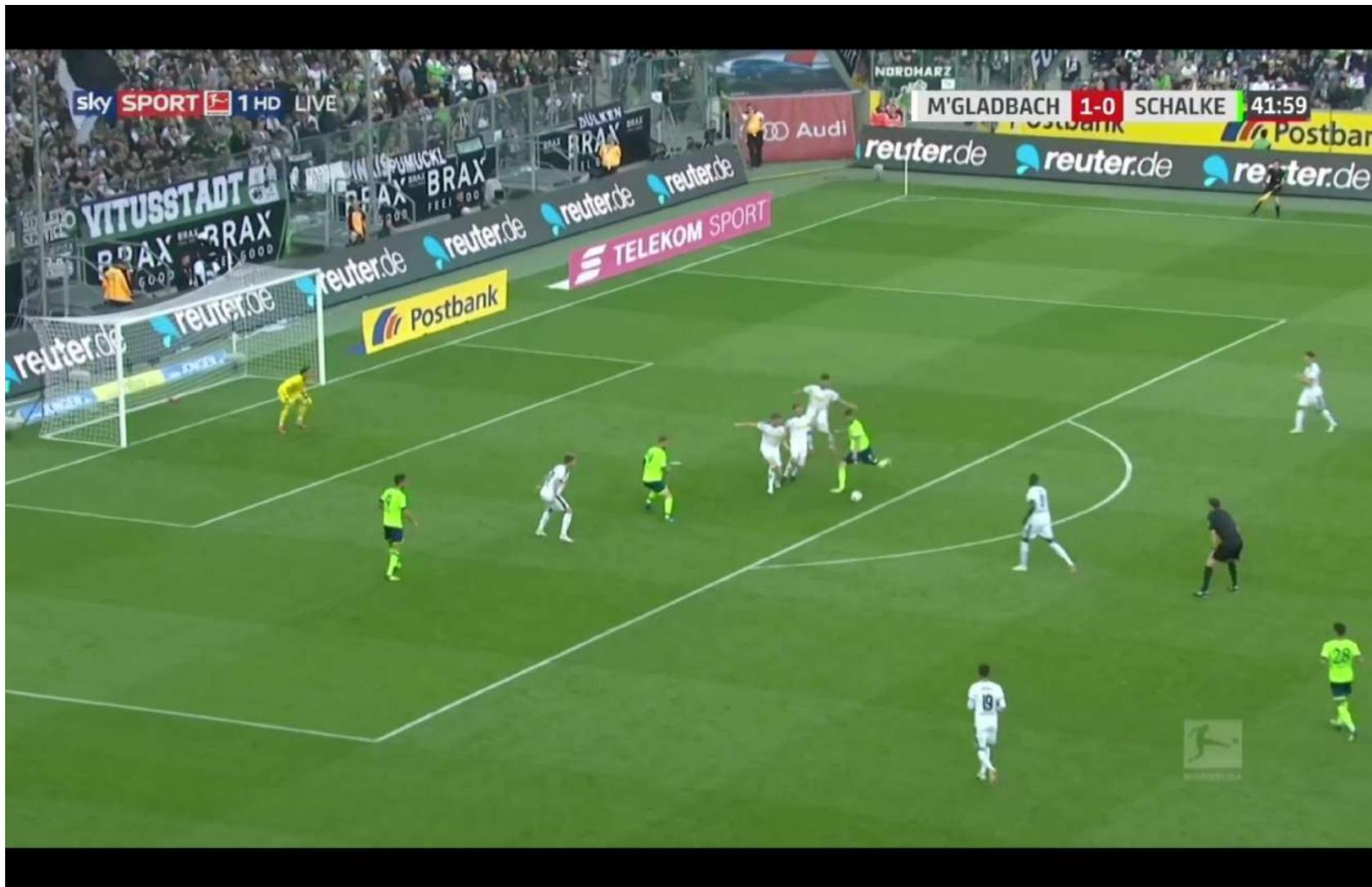
ZONE DE FRAPPE - POSITION DANS L'ESPACE – POSTURE:

Nous devons fixer nos zones de frappe pour nous aider à la conception de nos séances. Ces zones dessinées sont arbitraires, car elles sont présentes pour vous démontrer l'esprit recherché. Ces zones vont influencer beaucoup de paramètres pour notre gardien, mais elles vont aussi nous influencer et surtout nous permettre de choisir les zones de frappe en fonction des objectifs recherchés. Si nous cherchons par exemple à développer le plongeon avec un effacement de la jambe (mise au sol), nous allons de préférence utiliser des zones avec des angles fermés afin d'avoir un maximum de frappes proches de notre gardien pour rester dans l'axe de notre développement. La posture de notre gardien va dépendre de la distance d'où est frappé le ballon (proche 8m – 11m, posture basse) par exemple, la posture est un des paramètres tactiques lors d'une frappe, le second est la position dans l'espace qui sera adaptée en fonction d'où est frappé le ballon (distance: 14m, 18m, 20m, ...). Lors de l'élaboration de notre séance, il nous restera plus qu'à choisir l'emplacement du départ de l'action qui fixera le déroulement de l'exercice (position, déplacements, angles de passes, ...). Il sera judicieux de varier les zones de frappe afin de travailler les orientations dans l'espace et la posture de notre gardien.

JE DÉFENDS MON BUT - FRAPPES



JE DÉFENDS MON BUT - FRAPPES

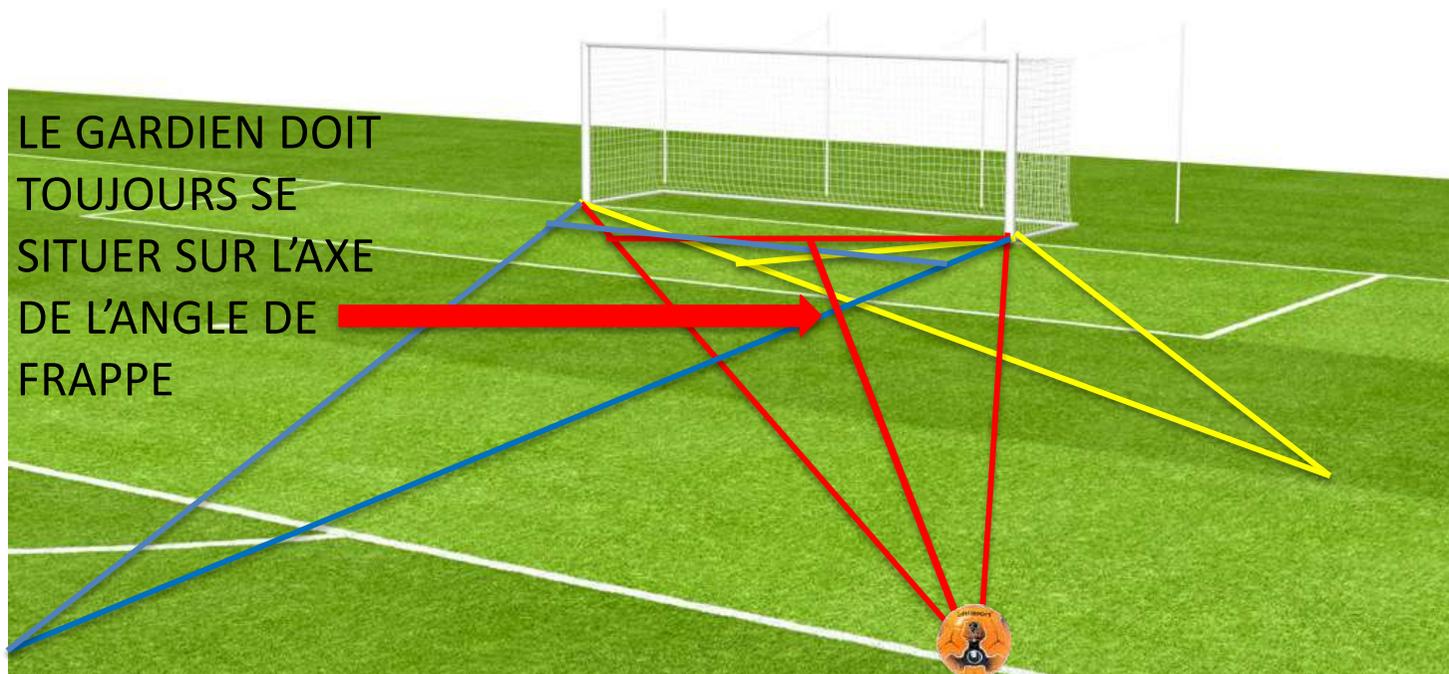


JE DÉFENDS MON BUT - FRAPPES



JE DÉFENDS MON BUT - FRAPPES

ANGLE DE FRAPPE – ORIENTATION DU GARDIEN



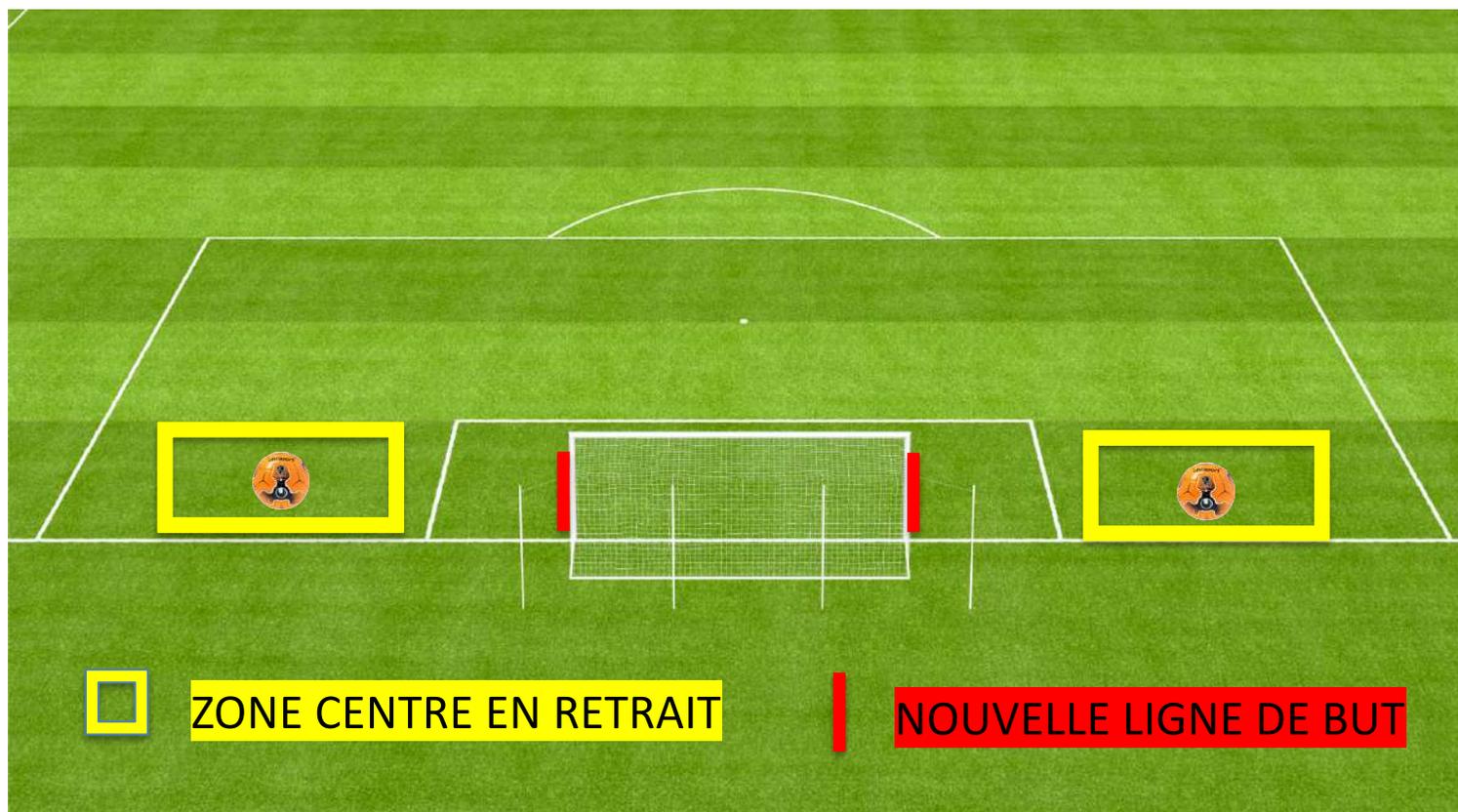
3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

ANGLE DE FRAPPE – ORIENTATION DU CORPS DANS L'ESPACE

Voici le troisième paramètre tactique lors d'une frappe: l'orientation du corps du gardien dans l'espace. Cela mérite quelques explications. Pendant de nombreuses années, nous avons entendu: « avance pour fermer ton angle ». Il suffit d'observer les matchs de haut niveau pour se rendre compte que ces dires ne sont plus d'actualité, comme une autre parole qui donnait comme information: « on ne doit jamais prendre un but au 1^{er} poteau ». Une bonne orientation dans le but est liée à la position du ballon et à l'angle de frappe donné par le ballon et nos deux poteaux. Le gardien doit être orienté au milieu de cet angle de frappe que l'on appelle communément en mathématiques: « la bissectrice de l'angle ». De plus, l'orientation du corps dans l'espace (pieds, bassin, épaules) doit être toujours perpendiculaire au ballon afin de ne pas ouvrir un angle. Dans nos séances, il sera important de varier toujours les angles de frappes afin de travailler l'orientation du corps de notre gardien sur chaque action.

JE DÉFENDS MON BUT - CENTRE RETRAIT - FRAPPES

CENTRE EN RETRAIT



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

CENTRE EN RETRAIT – NOUVELLE LIGNE DE BUT

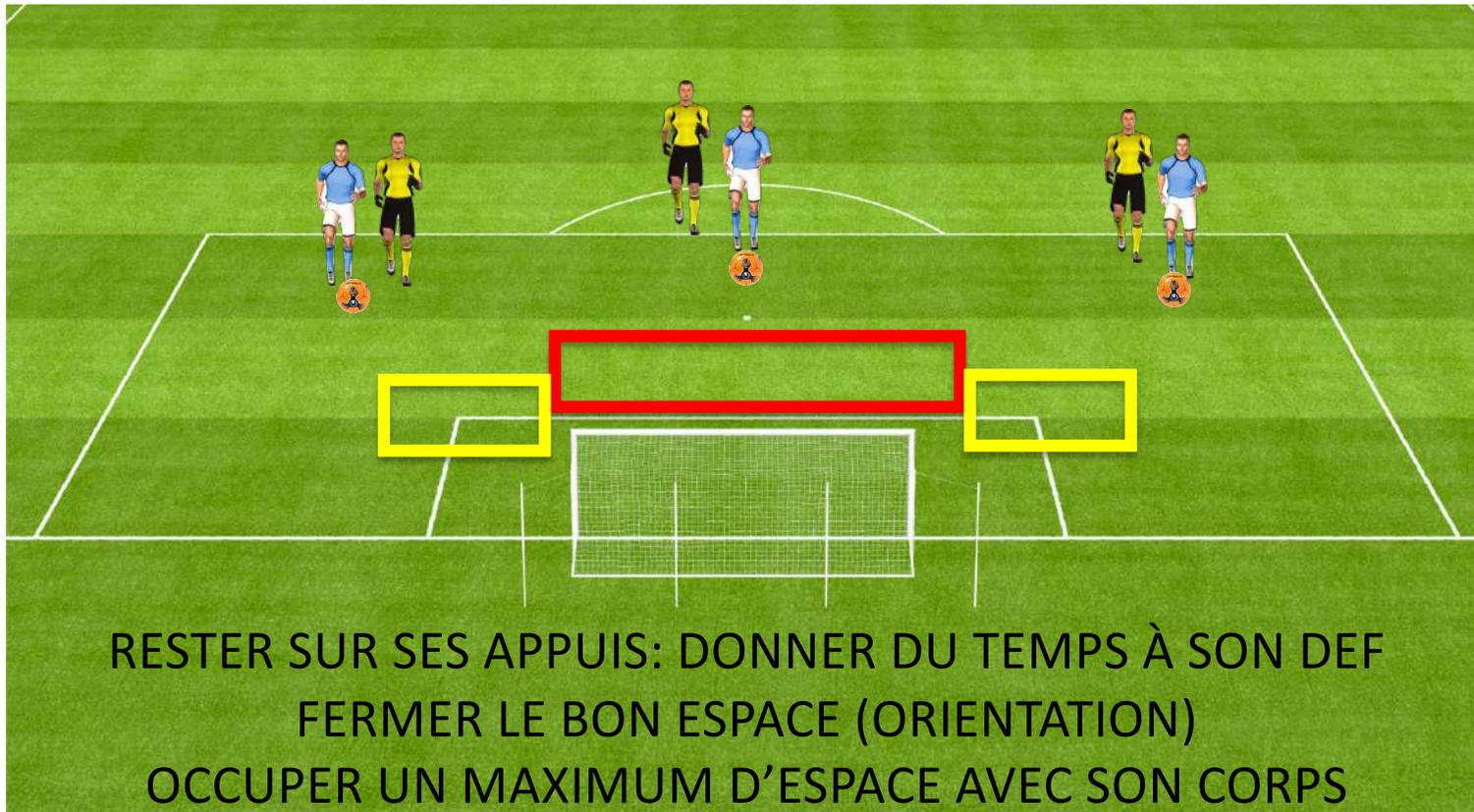
Comme nous l'avons précisé précédemment, nous avons considéré que le centre en retrait faisait partie du bloc: « je défends mon but », car le gardien dans cette situation de jeu « défend une nouvelle ligne de but ». La position dans l'espace est fondamentale dans cette situation de match. Le gardien doit se situer légèrement devant son poteau, l'orientation de son corps doit être perpendiculaire à la ligne de fond quand le joueur porteur du ballon est proche de celle-ci. Si le joueur est en « fin de course » lorsqu'il effectue son centre, le gardien va réaliser un pas latéral afin de couvrir une plus grande surface. Sa posture va être liée à la distance entre le ballon et lui, et des possibilités offertes par le jeu.

JE DÉFENDS MON BUT - UNE NOUVELLE LIGNE DE BUT



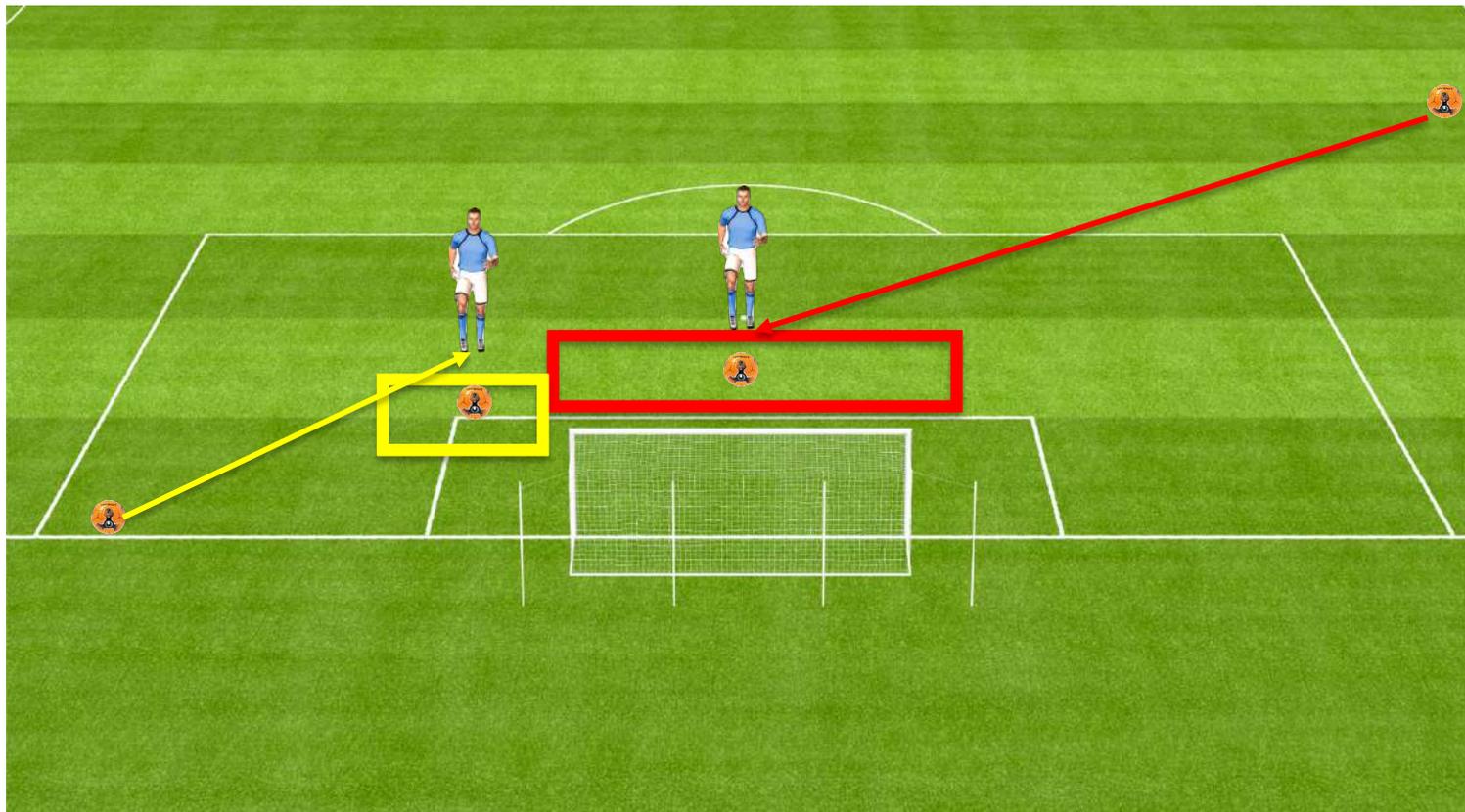
JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1

ACTION 1 – BALLON DANS LE DOS DE LA DÉFENSE



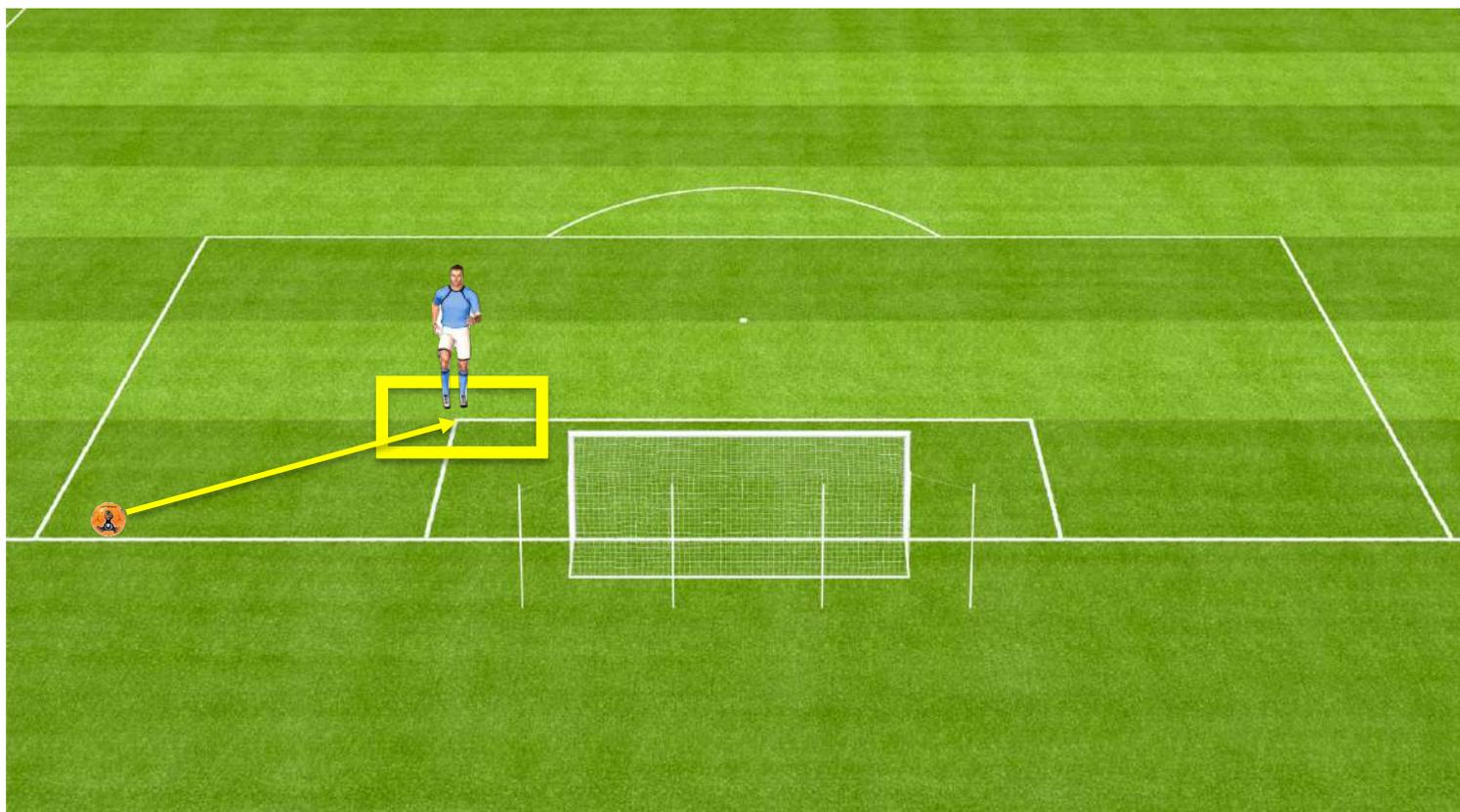
JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1

ACTION 2 – SUR CONTRÔLE LONG



JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1

ACTION 3 – SUR FRAPPE DIRECTE



JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1



JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1



JE DÉFENDS MON BUT – 1 CONTRE 1



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

UN CONTRE UN – ORIENTATION DANS L'ESPACE – ORIENTATION DU CORPS

Vous avez pu observer les différentes actions qui donnent naissance à des situations de un contre un. Les départs d'action sont différents , les angles, les trajectoires de passes et les zones de un contre un, aussi. Dans cette situation de match, la distance entre le porteur du ballon et le gardien est la référence pour déterminer le un contre un. Il est évident que si l'attaquant est à 12m du gardien et qu'il n'a pas d'opposition, l'attaquant va continuer sa course pour venir affronter le gardien.

Le « un contre un » demande tactiquement au gardien de venir fermer le bon espace dans le bon rythme. Il doit par conséquent travailler son orientation dans l'espace. Le second point est l'orientation de son corps dans l'espace afin que celui-ci prenne un maximum d'espace pour contrer la frappe de l'attaquant. Pour nos séances, nous allons devoir varier les différentes actions de jeu afin de travailler l'ensemble des rythmes d'action.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

DÉFENSIF

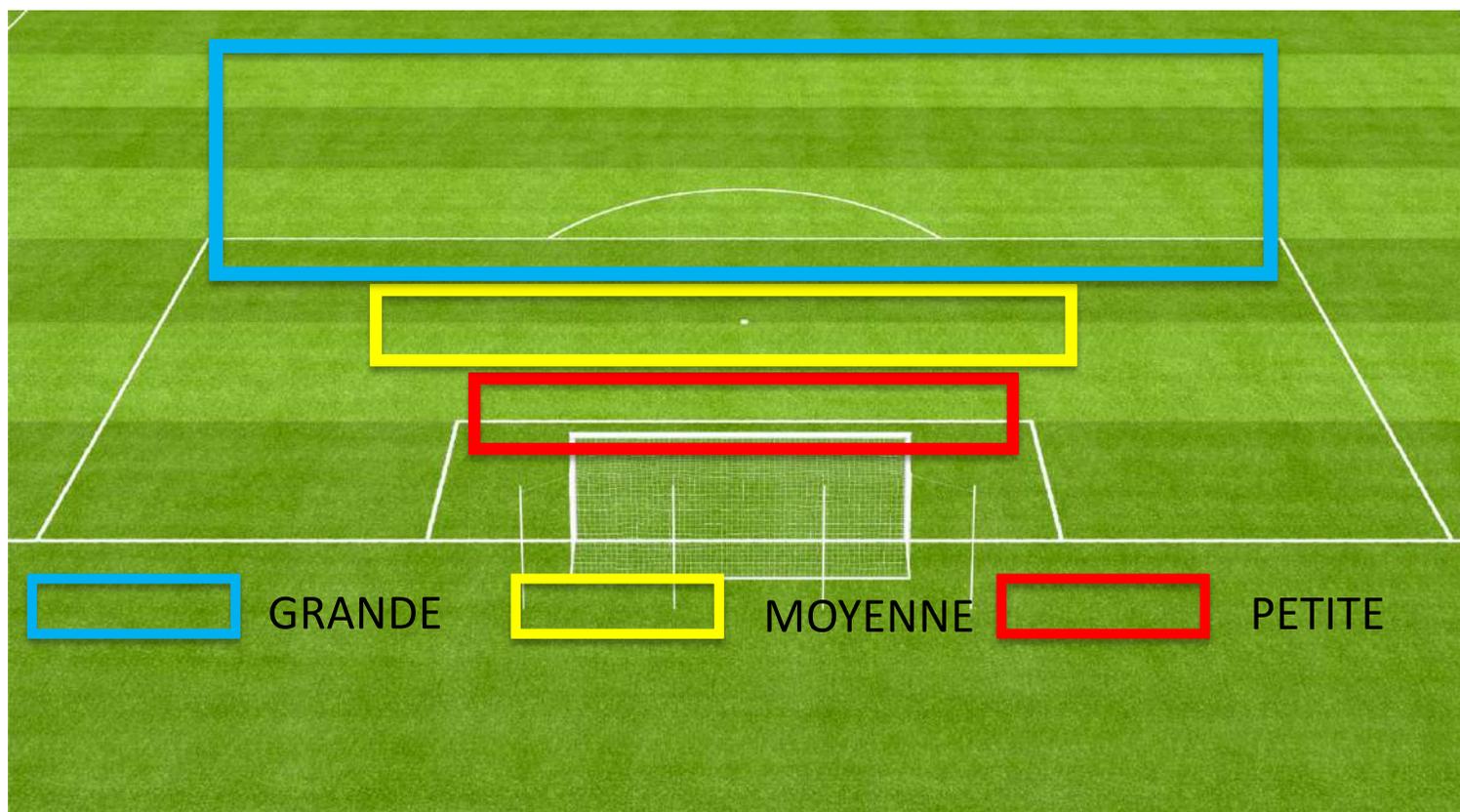
JE DÉFENDS
UNE ZONE

BALLON DS LA
PROFONDEUR

BALLON AÉRIEN

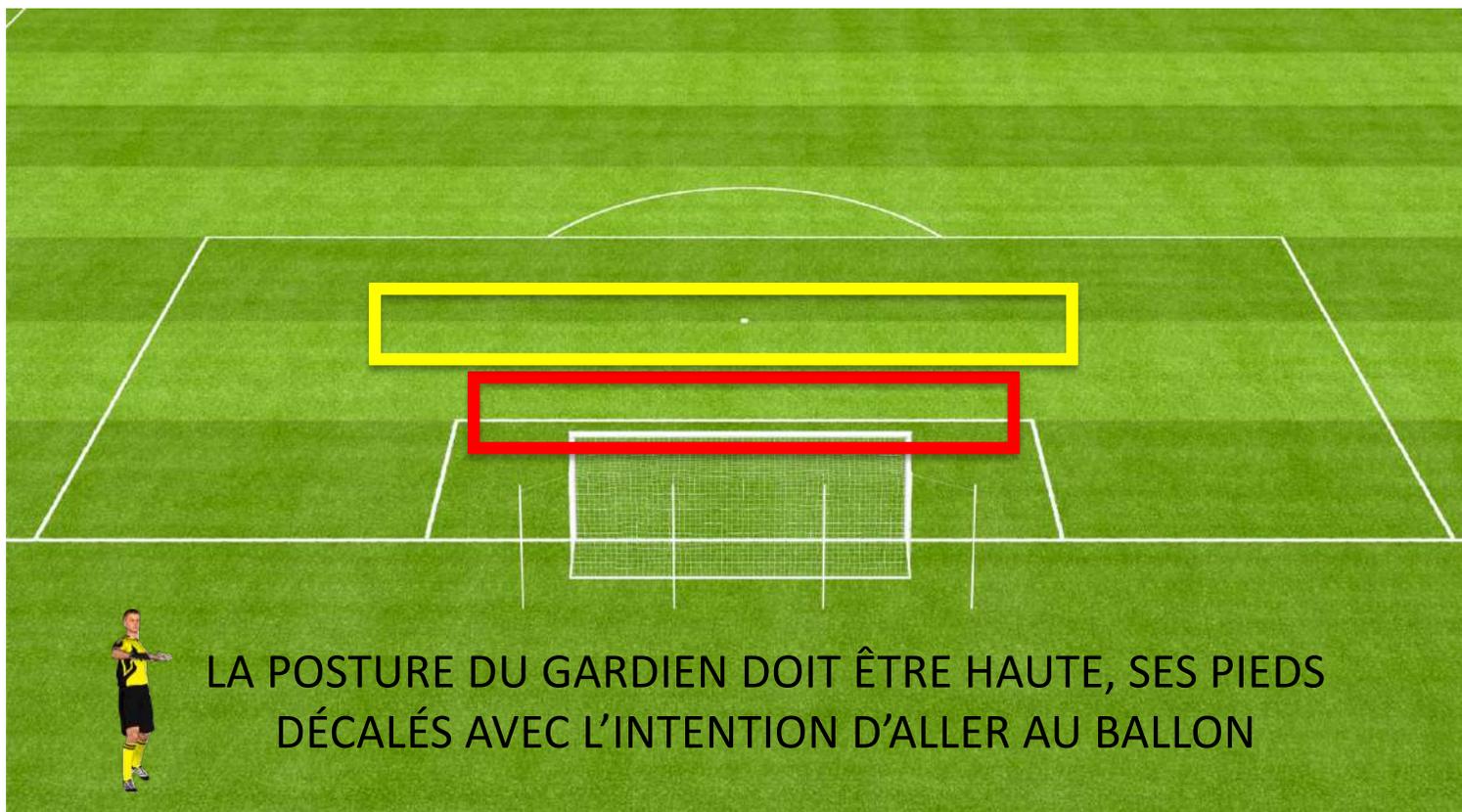
JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS DANS LA PROFONDEUR

GRANDE, MOYENNE ET PETITE PROFONDEUR



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS DANS LA PROFONDEUR

POSTURE SUR DES BALLONS DANS LA PETITE ET MOYENNE PROFONDEUR



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLON DANS LA PROFONDEUR – POSITION DANS L'ESPACE - POSTURE

Comme nous l'avons expliqué auparavant, la lecture de l'action, la lecture des référents cognitifs est la source de l'action. La position de départ du gardien est donnée par la position de départ du ballon, du contexte de la situation et de la stratégie demandée ou souhaitée par l'entraîneur, le formateur, l'éducateur. Nous devons être attentifs à son orientation dans l'espace, sa position des pieds, son intention et sa posture. Avant le départ du ballon, il devra être dans le bon espace, ses pieds décalés, dans une posture haute et une intention d'aller vers l'avant. Il doit être à l'image de ce que nous avons pu observer quand nous avons expliqué les différences de comportement entre une situation où notre gardien « défend son but » ou quand il « défend une zone ». Pour nos séances, nous devons prendre en compte où se situe le ballon, le contexte de l'action (ballons cadrés, position du bloc défensif, les espaces,...), pour fixer celui-ci avec des « accessoires de terrain », varier les situations: grande, moyenne et petite profondeur qui sont toutes des situations bien différentes à lire et en prise décision.

JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS DANS LA PROFONDEUR (GRANDE)



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS DANS LA PROFONDEUR (GRANDE)



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS DANS LA PROFONDEUR



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS JOUÉS

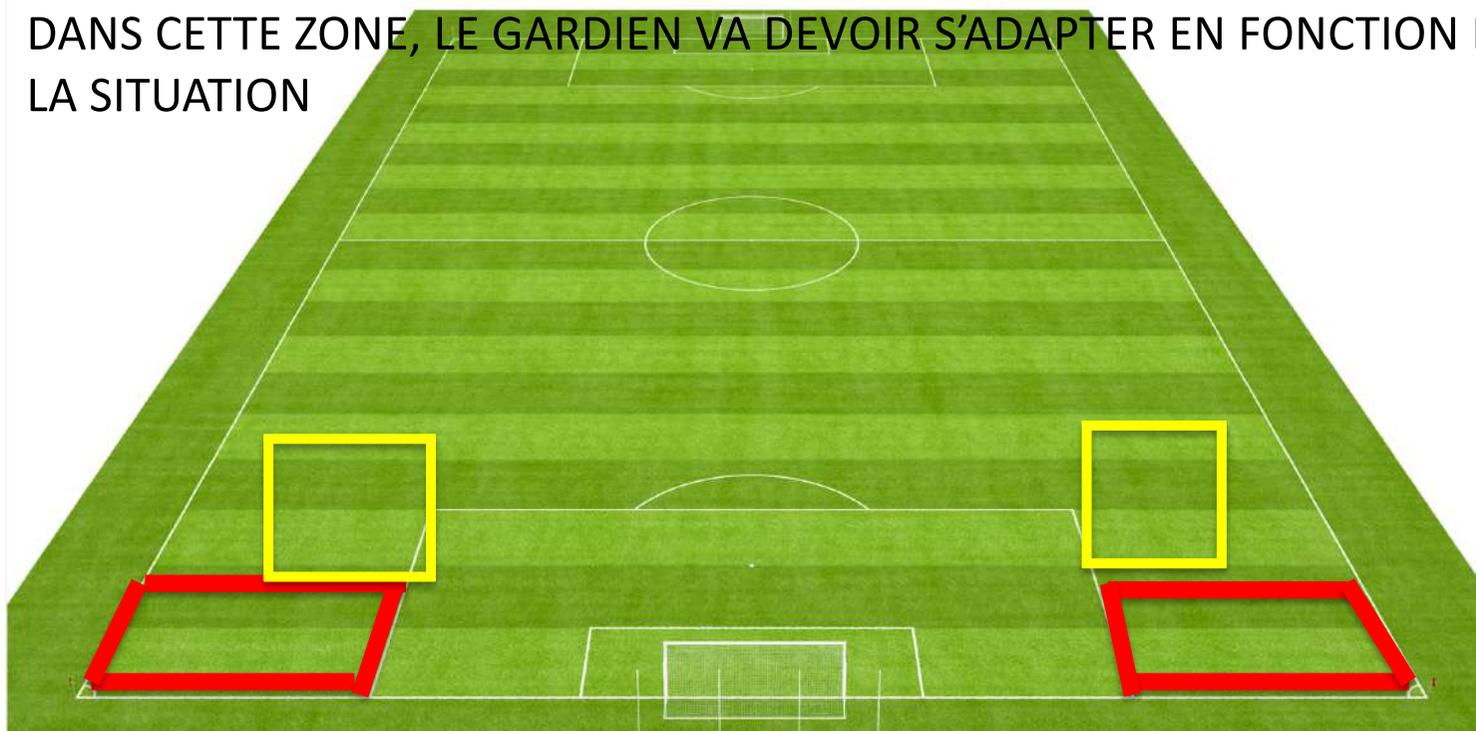
DÉPART DU BALLON - ZONE



DANS CETTE ZONE, LE GARDIEN DOIT EFFECTUER TOUJOURS LE DÉCALAGE



DANS CETTE ZONE, LE GARDIEN VA DEVOIR S'ADAPTER EN FONCTION DE LA SITUATION



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS JOUÉS

POSTURE



AVANT LE DÉPART DU BALLON, LE GARDIEN
DOIT AVOIR UNE POSTURE HAUTE

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLONS AÉRIENS JOUÉS – CONTEXTE DE L'ACTION - POSTURE

Nous ne pouvons pas parler de ballons aériens sans définir les différents contextes donnés par l'action, car l'orientation dans l'espace de notre gardien, son orientation du corps, son intention va dépendre de plusieurs facteurs qui seront donnés par le contexte de l'action, par la lecture de l'action, des référents cognitifs.

La différence notable entre les ballons se situant dans la zone rouge et ceux de la zone jaune est évidente. Les ballons joués depuis la zone rouge nous déterminent clairement que nous allons devoir défendre une zone, alors que ceux joués depuis la zone jaune vont nous donner soit l'obligation de défendre notre but, soit de défendre une zone, **mais sans jamais pouvoir défendre les deux en même temps car cela est impossible !**

La posture du gardien, dans l'ensemble des situations où il doit défendre une zone, sera haute, afin de se préparer à intervenir dans le domaine aérien.

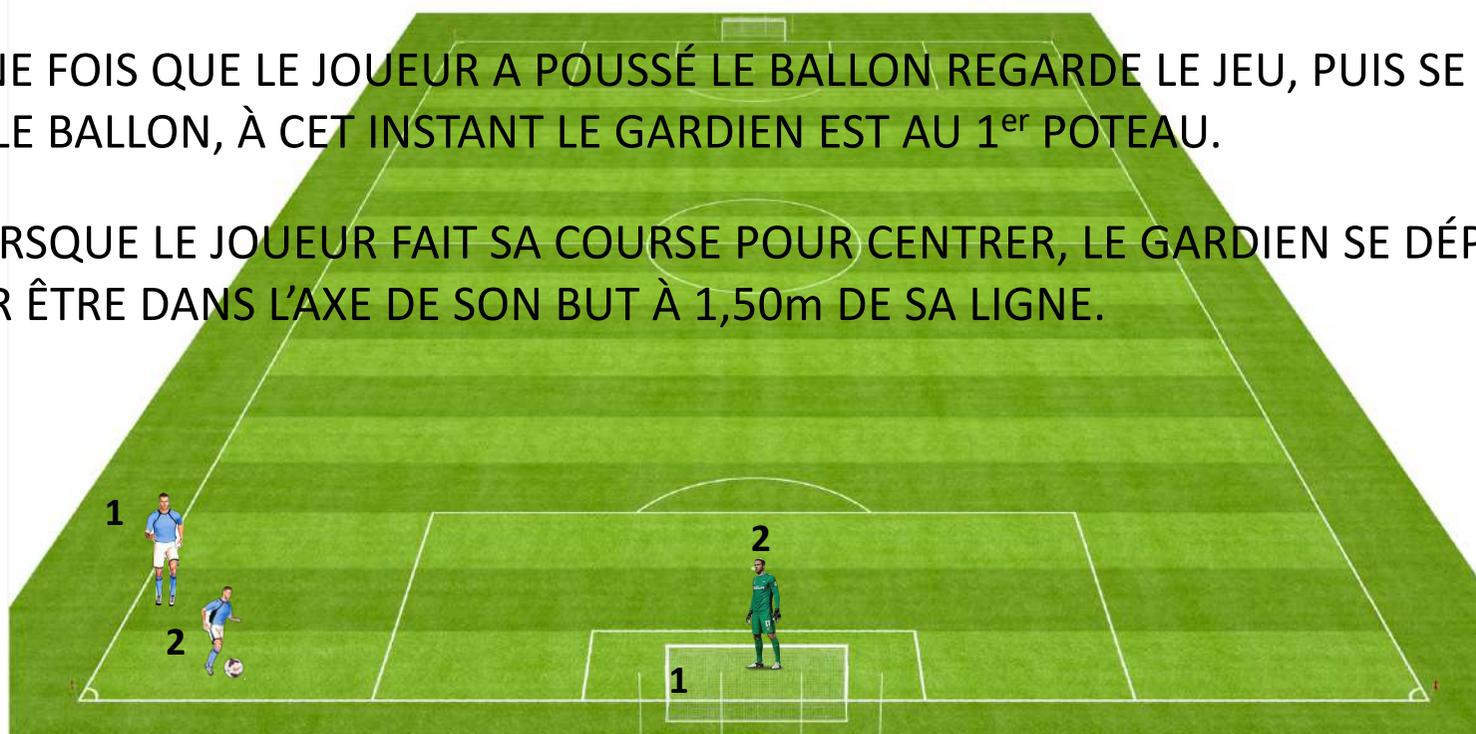
JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE

ZONE



**LIRE LE JEU, LIRE LES RÉFÉRENTS COGNITIFS AFIN DE RÉALISER
LE DÉCALAGE DANS LE RYTHME DE L'ACTION**

1. UNE FOIS QUE LE JOUEUR A POUSSÉ LE BALLON REGARDE LE JEU, PUIS SE FIXE SUR LE BALLON, À CET INSTANT LE GARDIEN EST AU 1^{er} POTEAU.
2. LORSQUE LE JOUEUR FAIT SA COURSE POUR CENTRER, LE GARDIEN SE DÉPLACE POUR ÊTRE DANS L'AXE DE SON BUT À 1,50m DE SA LIGNE.



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE – COMPORTEMENT DANS L'ESPACE

Pour ces centres qui partent de la zone rouge, le gardien va devoir lire la vitesse de l'action cognitive afin d'adapter son déplacement et son placement dans l'espace-temps. **Nous voyons encore trop souvent des gardiens être au 1^{er} poteau lors du départ du centre ! Être dans cette position lors du départ du ballon démontre que nous défendons notre but, alors que nous devons défendre une zone !** Notre déplacement doit être à l'image de notre déplacement lors d'une passe partant de l'axe et venant sur le côté pour une frappe. Le gardien se déplace pour s'orienter correctement afin de fermer l'angle de frappe à l'attaquant.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE – COMPORTEMENT DANS L'ESPACE

Dans notre situation qui nous préoccupe, le déplacement du gardien va être donné par le rythme du porteur du ballon, que celui-ci le frappe en une touche ou le frappe après une conduite ou une prise de balle.

Quelque soit le joueur, son action cognitive sera toujours la même: il va prendre les informations sur le jeu, à cet instant notre gardien doit être proche de son 1^{er} poteau afin de « défendre son but ». Dès que le porteur du ballon se fixera sur le ballon, à ce moment, notre gardien devra se déplacer dans l'axe de son but, décalé de sa ligne de but, prêt à « défendre une zone ». Lors de nos séances, nous devons les organiser de manière à pouvoir lire ces paramètres cognitifs.

JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE ROUGE

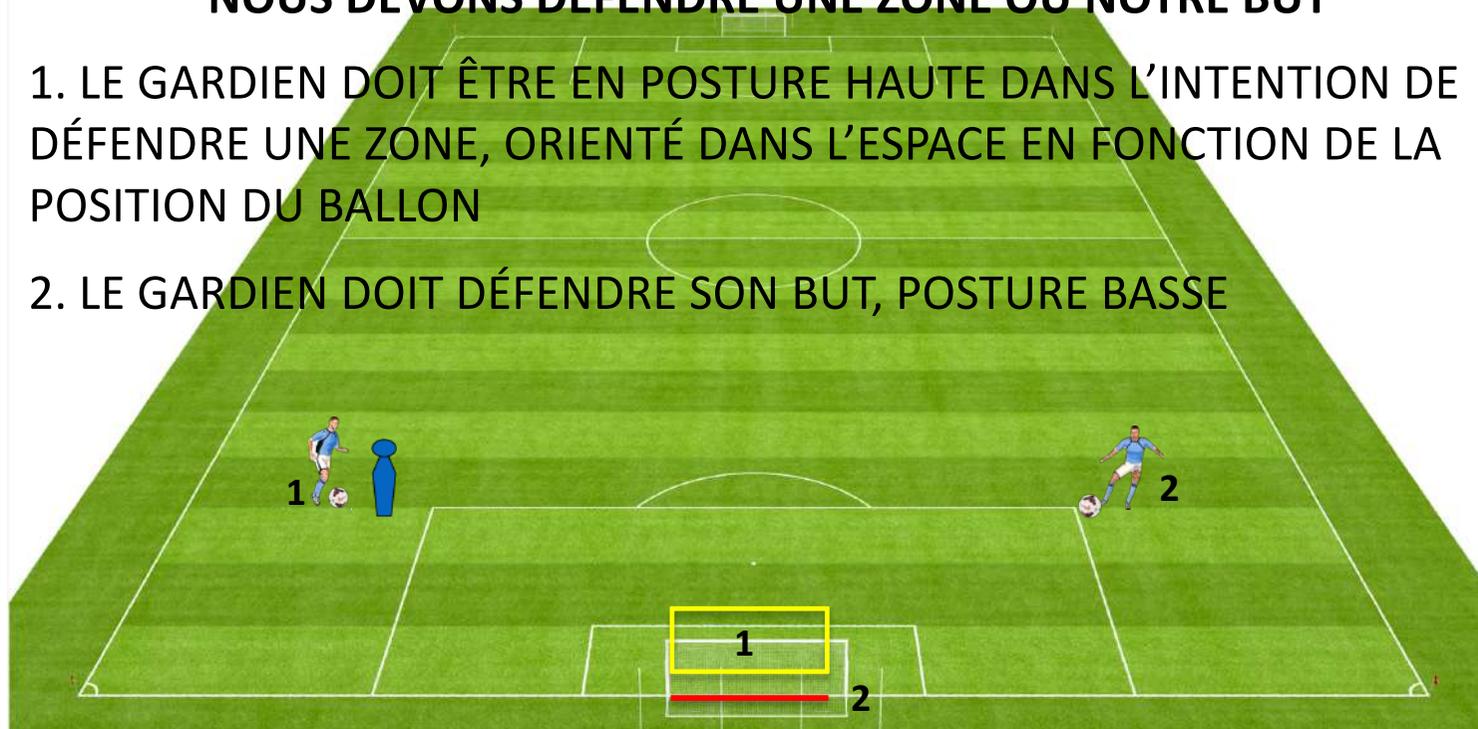


JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS– ZONE JAUNE

ZONE 

LIRE LE JEU, LIRE LES RÉFÉRENTS COGNITIFS AFIN D'ANALYSER LA POSTURE DU PORTEUR DU BALLON, L'INTENTION DE NOTRE DÉFENSEUR (DÉFEND ZONE OU BUT ?) L'INTENTION DU PORTEUR DU BALLON POUR SAVOIR SI NOUS DEVONS DÉFENDRE UNE ZONE OU NOTRE BUT

1. LE GARDIEN DOIT ÊTRE EN POSTURE HAUTE DANS L'INTENTION DE DÉFENDRE UNE ZONE, ORIENTÉ DANS L'ESPACE EN FONCTION DE LA POSITION DU BALLON
2. LE GARDIEN DOIT DÉFENDRE SON BUT, POSTURE BASSE



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLONS AÉRIENS – ZONE JAUNE – COMPORTEMENT DANS L'ESPACE

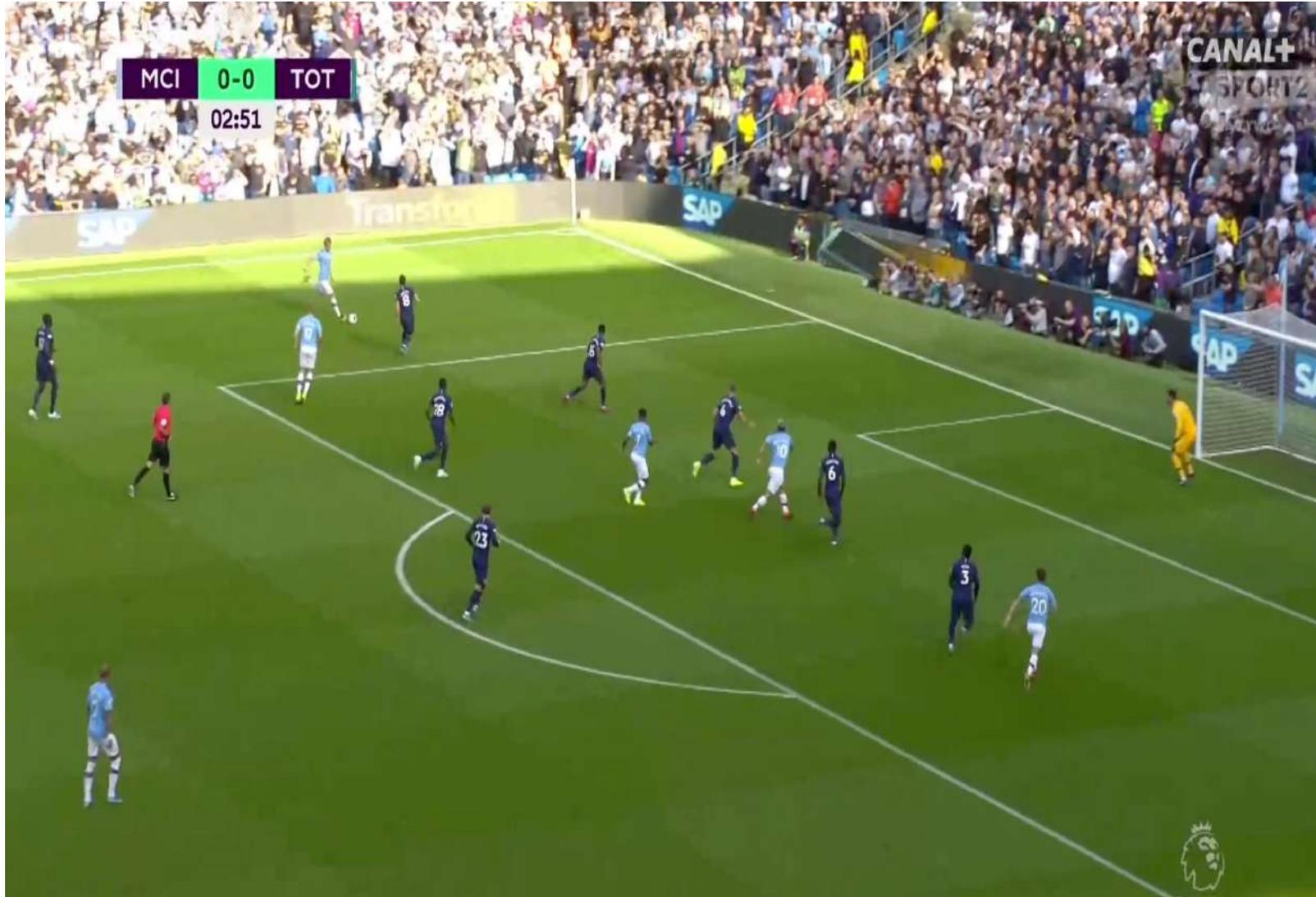
Cette situation de match est riche en terme de développement cognitif et tactique. Il va nous obliger à lire plusieurs paramètres constituant le contexte de l'action. Nous ne pouvons pas réduire notre réflexion à la position du ballon dans l'espace, car dans cette situation de match, elle n'est que le point de départ de notre réflexion cognitive. La position dans l'espace de notre gardien et son orientation du corps dans l'espace ainsi que sa posture vont dépendre des autres paramètres cognitifs donnés par le contexte de l'action, à savoir, l'orientation du corps du porteur du ballon, son intention et l'option prise par notre défenseur qui va être décisive.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

BALLONS AÉRIENS – ZONE JAUNE – COMPORTEMENT DANS L'ESPACE

Si notre défenseur défend un centre, notre gardien va défendre son but et va devoir s'orienter dans l'espace, orienter son corps et sa posture en fonction de cette situation. En revanche, si notre défenseur ferme la frappe, alors à cet instant, notre gardien va devoir réaliser son déplacement dans le rythme cognitif de l'action comme pour la situation décrite pour les centres « zone rouge » et être dans l'axe de son but, décalé de sa ligne de but, dans l'intention de défendre une zone. Lors de nos séances, nous devons les organiser de manière à pouvoir lire ces paramètres cognitifs.

JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE JAUNE



JE DÉFENDS UNE ZONE – BALLONS AÉRIENS – ZONE JAUNE



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

REMARQUES:

Une situation que nous retrouvons fréquemment dans les matchs est le centre dans le dos de la défense. Cette situation de match dépend depuis quelle profondeur le joueur frappe son ballon. Si, celui-ci se trouve à plus de 20m de la ligne de fond, l'espace est trop important pour que nous puissions intervenir. Notre gardien sera orienté dans un espace qui lui permettra de pouvoir répondre à de multiples situations: contrôle – frappe, contrôle – duel un contre un, frappe directe..., . Si la profondeur est moins conséquente, notre gardien devra être orienté dans l'espace pour « défendre une zone », prêt à intervenir en réalisant un plongeon offensif pour se saisir du ballon avant l'attaquant ou se repositionner dans l'espace afin de « défendre son but » pour une frappe ou un duel un contre un. Dans nos séances, afin de travailler ces différentes positions et intentions dans cette situation, nous allons intégrer cette action quand nous travaillerons les thèmes de frappes, duels un contre un ou ballon dans la profondeur sur des trajectoires obliques.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

OFFENSIF

ON A LE
BALLON

TRANSITION
DEF OFF

CONSERVATION

MAIN PIED

BALLE ARRÊTÉE

MAIN MAIN

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU:

Offensif – On a le ballon:

Le bloc offensif se compose de deux blocs, soit: « on a le ballon » ou « transition DEF OFF ».

Quand notre équipe a le ballon, nous pouvons légitimement émettre les propos: « l'équipe et le gardien » à l'exception des balles arrêtées que le gardien va jouer, alors que lorsque nous parlons de transitions def off, nous pouvons dire: « le gardien et son équipe ».

Quand l'équipe est en possession du ballon, le gardien pose son maillot et revêt celui de joueur. Il doit être dans la même configuration qu'eux, dans les mêmes réflexions, être capable de lire le rythme de l'action cognitive, lire la disponibilité de ses coéquipiers, les espaces libres,... Quand il devra réaliser une balle arrêtée, il sera guidé par les principes de jeu de son équipe, leurs schémas préférentiels et devra juste utiliser le bon geste technique en fonction de la situation.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU:

Offensif – Transition def off:

Les transitions def off sont composées de deux possibilités, soit: le gardien relance à la main, soit avec le pied.

Ces situations de jeu sont aussi complexes, car elles demandent une conjonction d'actions. Le gardien a récupéré le ballon d'une phase défensive et va devoir relancer celui-ci. Ces situations, nous les avons intégrées dans la phase offensive, car nous voulons mettre l'accent sur l'instant depuis où il est en possession du ballon et va le relancer.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

OFFENSIF

ON A LE
BALLON

CONSERVATION

BALLE ARRÊTÉE

ON A LE BALLON - CONSERVATION

**« LE GARDIEN POSE SON MAILLOT DE GARDIEN ET
REVÊT CELUI DE JOUEUR QUAND SON ÉQUIPE EST EN
POSSESSION DU BALLON »**



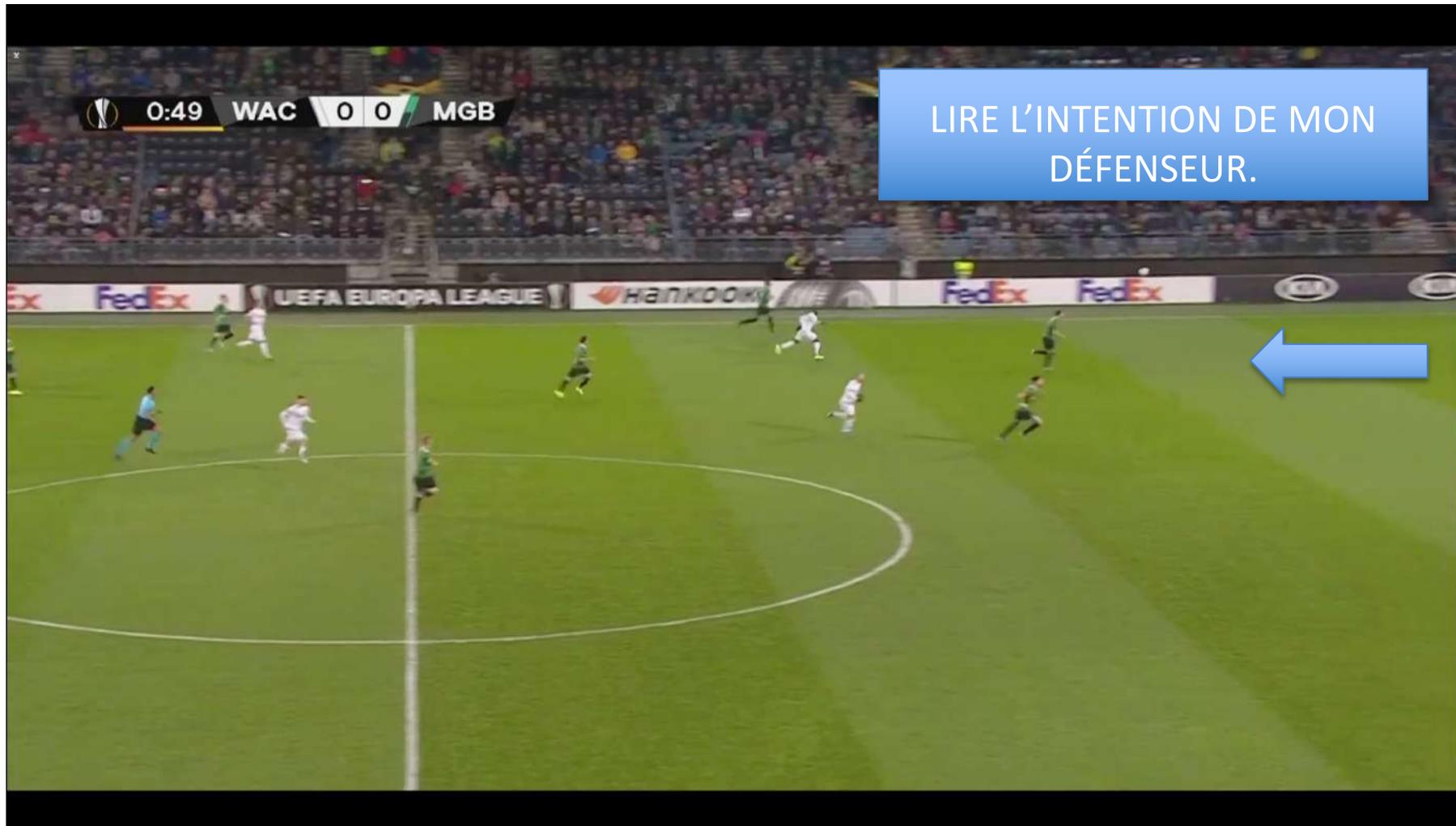
3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

ON A LE BALLON - CONSERVATION

Il est évident que ces situations de match font appel à l'aspect tactique dans une forme globale. L'objectif n'est pas de s'immiscer dans les stratégies de l'ensemble des entraîneurs principaux sur leurs schémas préférentiels, mais de mettre en lumière les ratios tactiques et les comportements adéquats de nos gardiens dans ces actions de jeu.

Notre regard doit se poser sur le départ de l'action. Notre gardien devra apprendre à lire l'intention de son coéquipier, quand il observera que celui-ci a la volonté de lui transmettre le ballon. Notre gardien va devoir prendre un maximum d'informations afin de pouvoir prendre la bonne décision que le jeu lui propose. Sa première démarche sera de savoir dans quel espace il devra se positionner, quelle orientation de son corps lui permettra d'observer tout le jeu (on peut souvent observer que le gardien droitier qui va recevoir le ballon depuis à gauche, oriente son corps face au ballon et ne voit pas le côté opposé), puis prendra les décisions sur le ou les gestes techniques à effectuer en fonction des solutions apportées par le jeu.

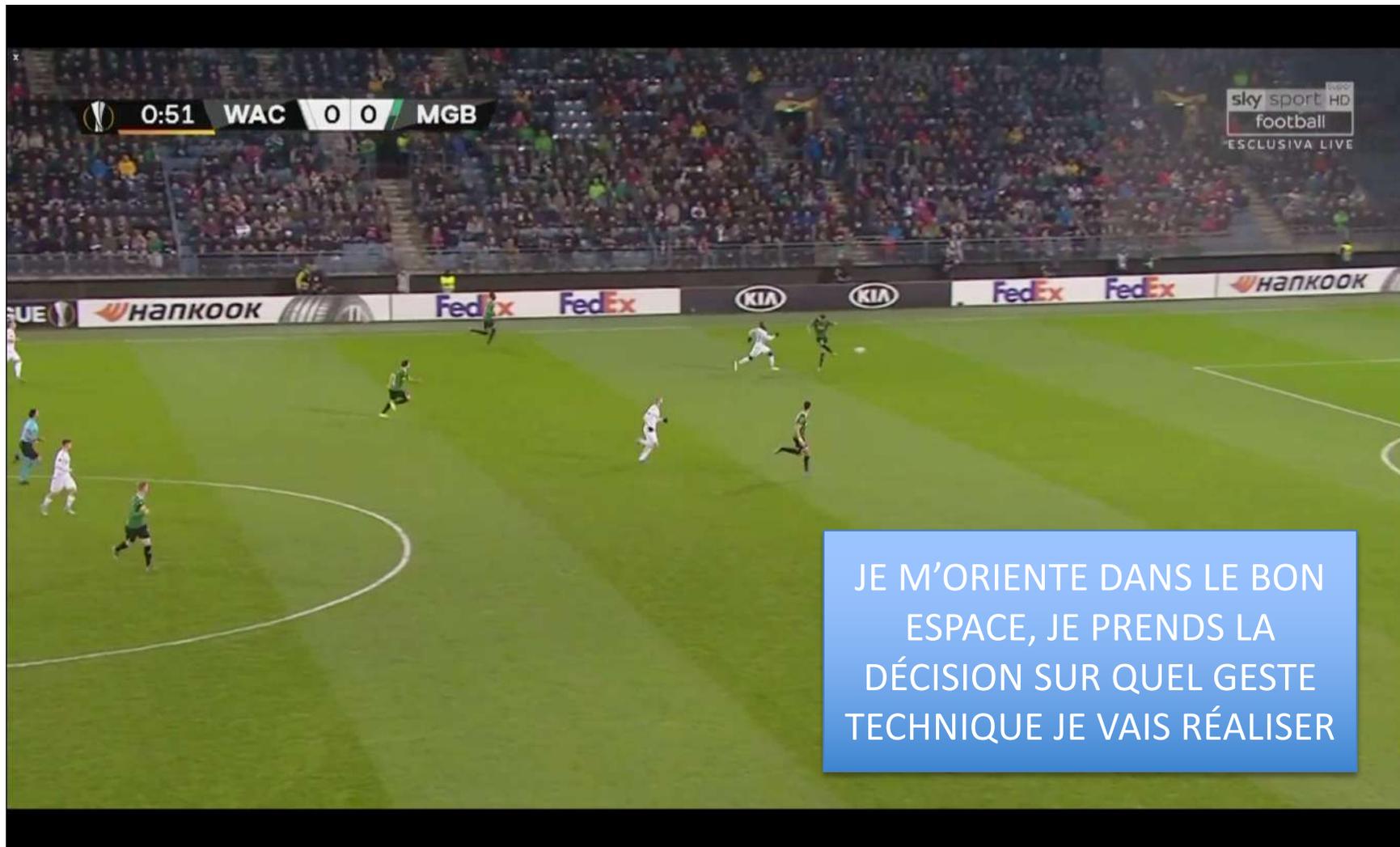
ON A LE BALLON - CONSERVATION



ON A LE BALLON - CONSERVATION



ON A LE BALLON - CONSERVATION

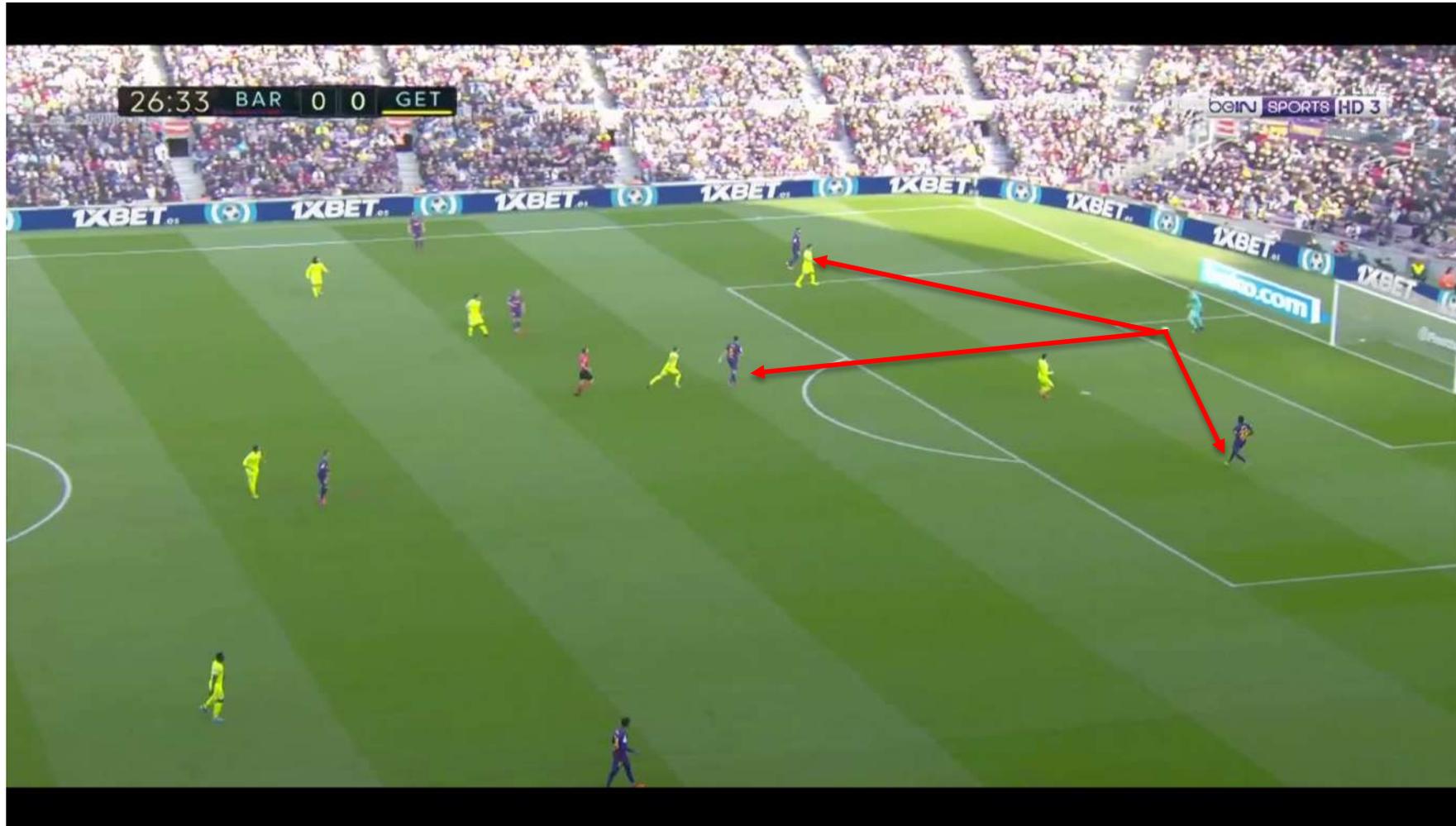


3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

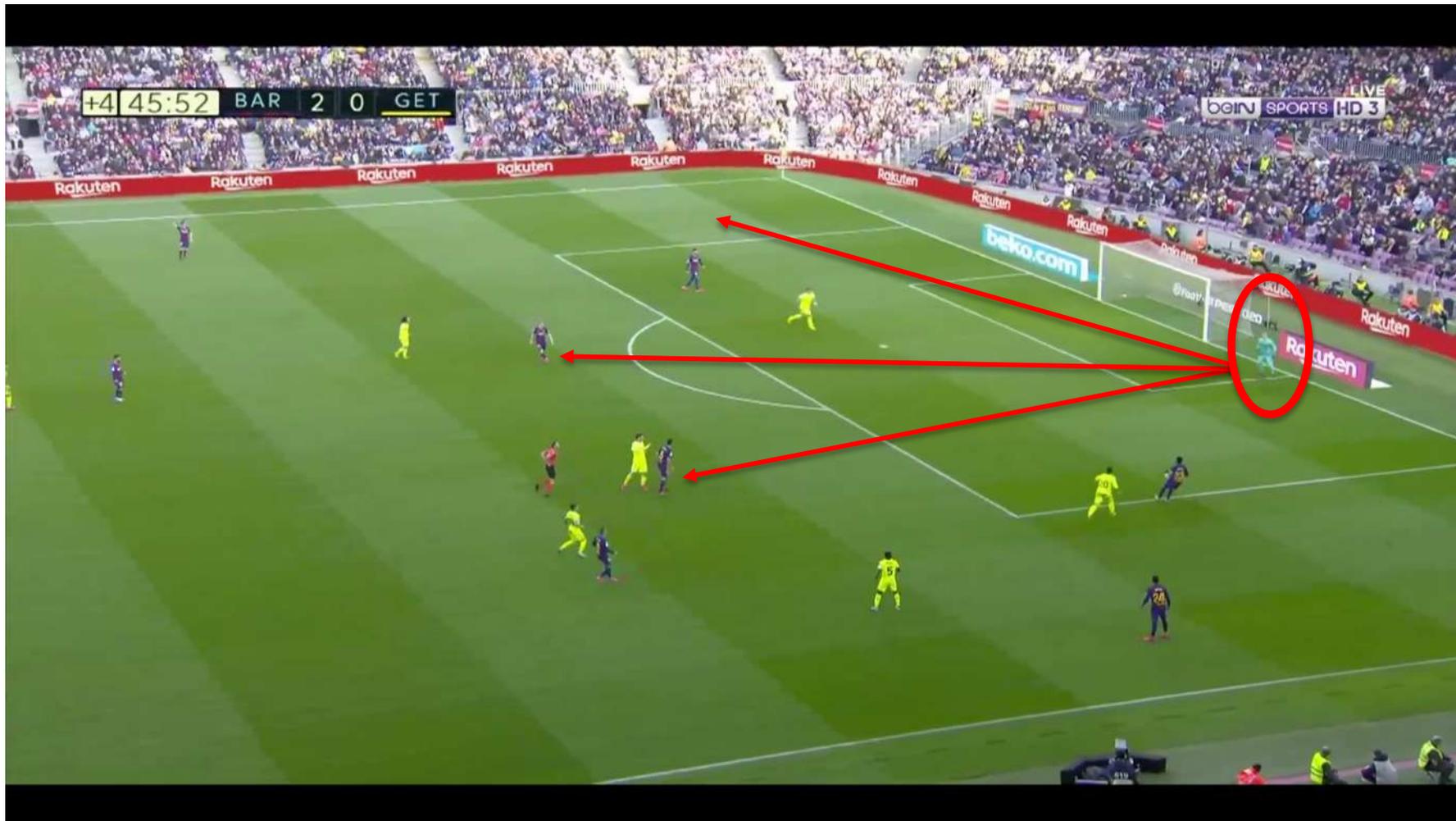
ON A LE BALLON - CONSERVATION

Nous allons devoir, dans nos séances spécifiques, apporter l'ensemble des paramètres exposés auparavant. Ne pas être dans l'automatisation de schémas préférentiels, mais d'obliger notre gardien à lire l'intention de son coéquipier, puis de trouver dans quel espace il va devoir s'orienter afin de créer un angle de passe, prendre en compte le temps de passe qui favorisera toujours l'opposition pour nous mettre sous pression et d'amener les variations de gestes techniques imposés par les options données par le jeu (coéquipier disponible + espace libre),...

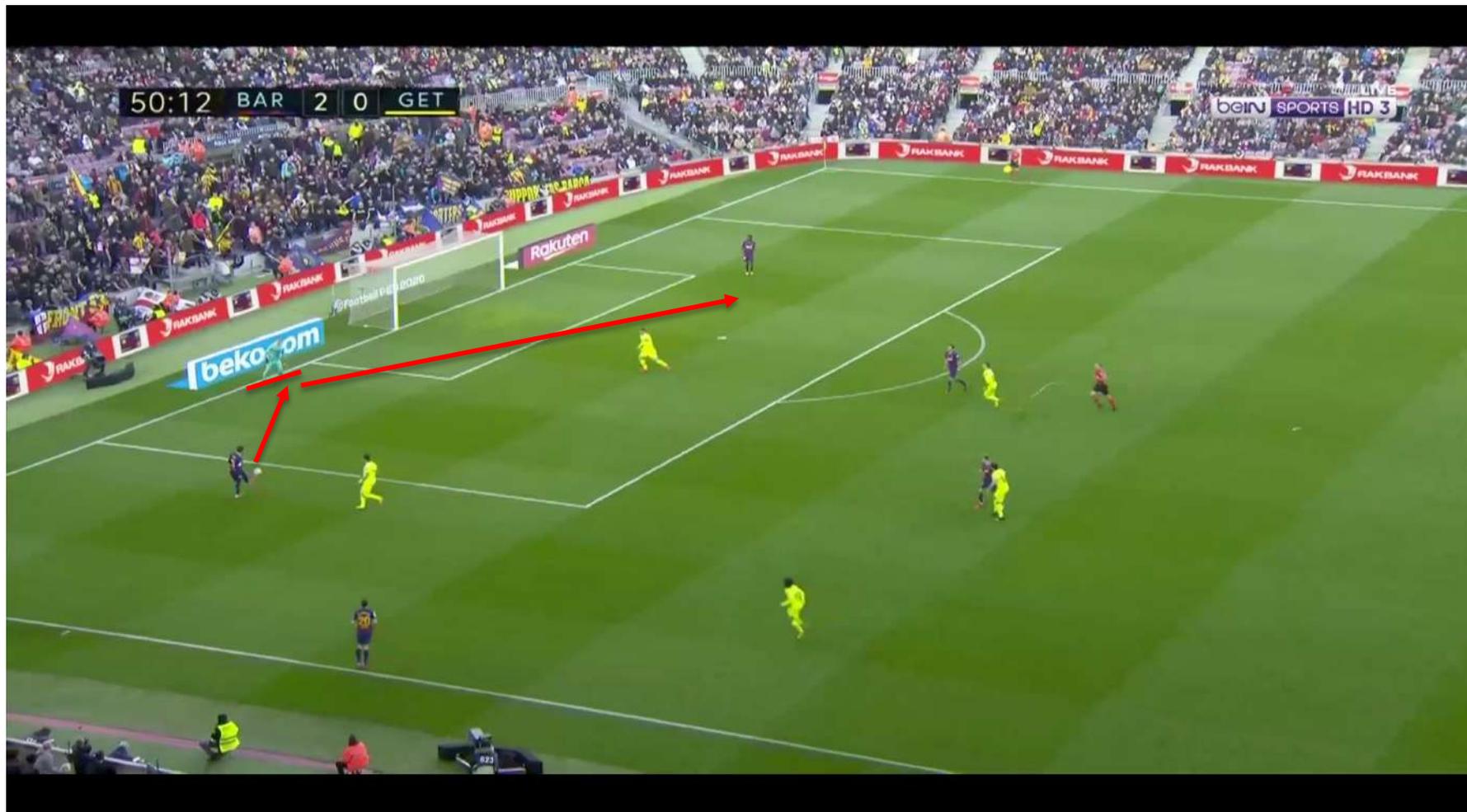
ON A LE BALLON - CONSERVATION



ON A LE BALLON - CONSERVATION



ON A LE BALLON - CONSERVATION

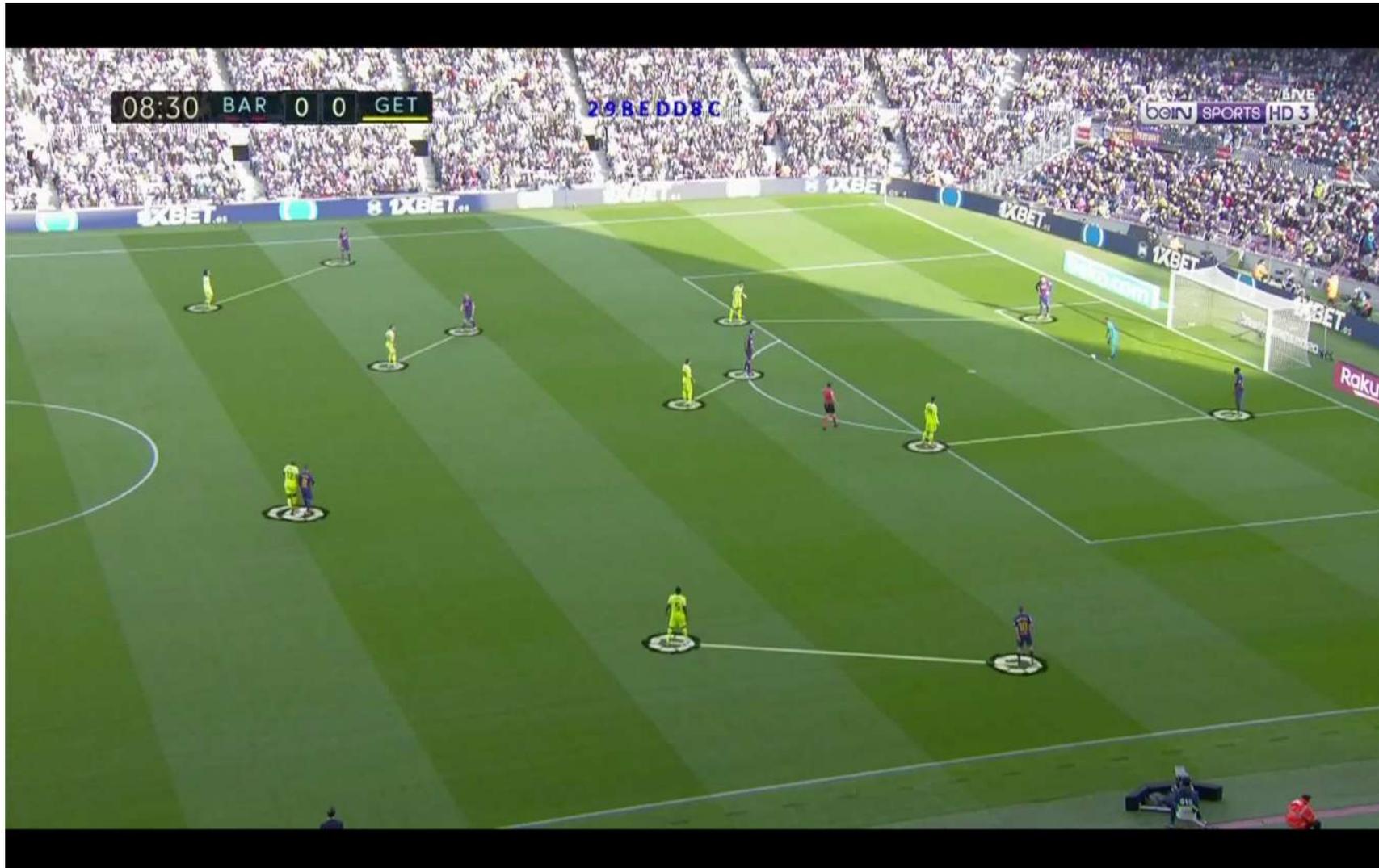


3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

ON A LE BALLON – BALLES ARRÊTÉES - REMARQUES

Cette situation se travaillera essentiellement avec l'équipe. Comme expliqué précédemment, les balles arrêtées sont guidées par les stratégies des entraîneurs principaux, elles nous sollicitent peu tactiquement. Nos gardiens doivent surtout choisir le bon geste technique afin de mettre son coéquipier dans les meilleures conditions. Penser au temps de passe, à la trajectoire à donner au ballon, au choix de l'effet,...

ON A LE BALLON – BALLE ARRÊTÉE



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

PHILOSOPHIE DE JEU

OFFENSIF

TRANSITION
DEF OFF

MAIN PIED

MAIN MAIN

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

TRANSITION DEF / OFF, MAIN – MAIN & PIED - MAIN

Cette situation est composée de deux phases, une défensive suivie d'une phase offensive. La difficulté pour notre gardien se présente lors de la transition. Il doit être capable de percevoir les informations sur l'ensemble du jeu pour prendre la décision sur sa relance. Notre gardien va devoir se déplacer dans l'espace afin de sortir « du trafic » pour avoir une meilleure visibilité et enchaîner avec une relance. Il est important dans la planification de nos séances d'intégrer des situations de transition def off afin d'être proche d'une réalité de match et d'habituer notre gardien à effectuer celle-ci. Cette phase de transition donne une exigence supplémentaire, car souvent dans nos entraînements spécifiques, nous donnons pas d'objectifs de relance lorsque notre gardien est en possession du ballon ce qui est une erreur. L'avantage pour ces situations de transition, c'est qu'elles peuvent se planifier dans une multitude d'entraînements. Elles vont demander plus de concentration à notre gardien afin de prendre les informations après un geste défensif.

ON A LE BALLON – TRANSITION DEF OFF



ON A LE BALLON – TRANSITION DEF OFF



ON A LE BALLON – TRANSITION DEF OFF



ON A LE BALLON – TRANSITION DEF OFF



3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

REMARQUES – TRANSITION DEF OFF DEF

Comme vu précédemment sur les transitions def off, il est très intéressant dans nos séances d'intégrer deux transitions dans le même exercice. Elle nous permet de simuler une situation où notre gardien prend possession du ballon sur un centre (par exemple), relance à la main sur un côté, puis nous simulons une perte de balle et enchaînons avec une nouvelle situation défensive pour notre gardien. L'avantage d'un tel exercice est multiple. Il travaille l'ensemble du domaine tactique du gardien autant sur le bloc défensif qu'offensif, amène du rythme à l'entraînement et nous permet de pouvoir observer notre gardien sur une multitude de placements dans les espaces, ses orientations du corps dans les espaces, ses postures, ses intentions et sa capacité à être dans le rythme de l'action.

3. PHILOSOPHIE ET TACTIQUE

CONCLUSION

Il est évident que nous étions obligés de mettre en place une philosophie de jeu afin de structurer nos réflexions, d'apporter tous les paramètres tactiques pour les différentes phases de jeu afin d'obtenir toutes les bases de nos coachings.

Le deuxième point crucial était de définir les zones de travail, les distances recherchées, les actions à notre disposition pour travailler les thèmes recherchés, car nos séances seront toujours inspirées par des actions de jeu. Il aurait été utopique de parler de structure de séance d'entraînement, de méthodologie de travail si nous n'avions pas préalablement développé ces domaines.

Ainsi, le chemin pour accéder à la méthodologie est ouvert, connaissant les espaces dans lesquels nous devons travailler, les points de coaching où nous devons être attentifs pour chacune de nos actions de jeu.

THIERRY BARNERAT GOALKEEPER CONSULTING INSTRUCTEUR FIFA - ANALYSTE VIDÉO - COACHING



MÉTHODOLOGIE



4. MÉTHODOLOGIE

SOMMAIRE:

1. INTRODUCTION
2. PRINCIPES DE BASES
3. STRUCTURE D'UNE SÉANCE
4. DOMINANTES
5. CONCLUSION

4. MÉTHODOLOGIE

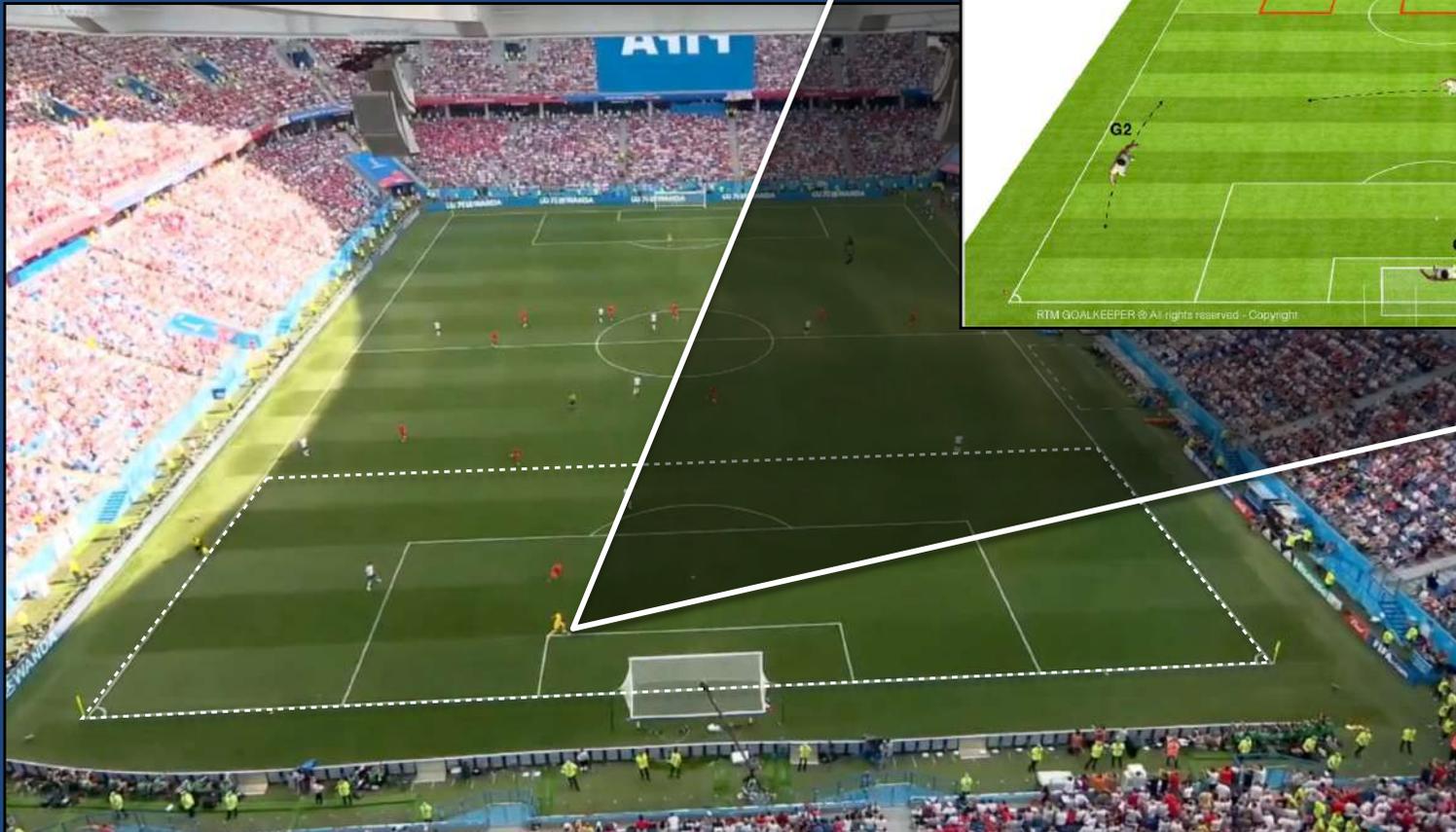
INTRODUCTION:

La méthodologie, une étape dans notre chemin qui va nous mener à la périodicité tactique. Le chapitre « La philosophie et tactique » nous a apporté les espaces dans lesquels nous devons travailler en fonction du geste recherché, elles nous ont donné aussi les points de coaching gérant les positions dans les espaces, l'orientation du corps dans l'espace, la posture dans laquelle notre gardien doit se tenir, les points fondamentaux sur lesquels nous devons nous fixer afin d'être dans une action de match, respectant la vitesse cognitive de l'action.

La méthodologie va nous faciliter l'organisation de nos séances en les structurant. Ceci aura pour but de répondre aux exigences de notre planification, qui elle, dépend de l'élaboration de notre « Périodicité tactique ». Les dominantes vont être prépondérantes pour répondre aux exigences de notre « périodicité tactique ». Elles vont nous permettre de jouer entre les actions de jeu choisies et les accents recherchés dans nos séances.

MÉTHODOLOGIE

« DU JEU À L'ACTION, DE L'ACTION À L'ENTRAÎNEMENT »



JEU AUX PIEDS

S1 **DISPONIBLE** **PAS DISPONIBLE**

Si 2 joueurs ne sont pas disponibles, alors jouer les zones longues

*À disponible Bz clapo
Si 1 joueur pas dispo
→ zone longue m côté*

RTM GOALKEEPER

LES SITUATIONS DE JEU



ZONES DE RÉFÉRENCES



ENTRAINEMENT

STRUCTURE DE SÉANCE

E COG



**ECHAUFFEMENT MOTEUR +
COGNITIF**

E



ÉCHAUFFEMENT TE / TA

A



BLOC ANALYTIQUE

S



BLOC SITUATIONNEL

METHODOLOGIE

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE. RÉFLEXIONS

1. QUEL GESTE TECHNIQUE ?
2. QUELLE ACTION, QUELLES ACTIONS CHOISIES ?

CONSÉQUENCES 1:

1. DÉFINITION DU DÉPART DE L'ACTION.
2. DÉFINITION DE LA ZONE DU DÉPART DE LA FRAPPE.

CONSÉQUENCES 2:

1. DÉFINITION DES ESPACES DE TRAVAIL.
2. DÉFINITION DES CHOIX DE DÉPLACEMENTS.

4. MÉTHODOLOGIE

PRINCIPES DE BASE

Lorsque nous sommes devant notre feuille de papier ou devant notre ordinateur pour préparer notre séance, l'ensemble des composantes de notre séance doivent être claires dans notre esprit. Quel geste technique allons-nous travailler? Quelle action ou quelles actions de jeu avons-nous choisies selon notre périodicité tactique ?

Ainsi, les espaces de travail et les point de départ des actions seront déterminés. Nous connaissons les déplacements que notre gardien devra effectuer, ses positions dans les espaces, ses différentes orientations, ses postures et ses intentions.

Dans le but de toujours respecter les rythmes cognitifs des actions, nous devons être attentifs à la véracité de nos actions de jeu, afin qu'elles soient en adéquation et respectent les composantes du jeu, les possibilités de passes, les angles de passes, les courses des joueurs (gardien 2, gardien 3), les temps de passes.

STRUCTURE DE SÉANCE

E COG



Echauffement **C**ognitif, Moteur

E



Echauffement *TE/TA*

A



Aanalytique *TE/TA/CO/ME*

S



Situationnel

4. MÉTHODOLOGIE

STRUCTURE D'UNE SÉANCE - STRUCTURE ET PRINCIPES

La structure de nos séances va toujours se centrer autour de la même succession de blocs. Notre premier bloc sera dédié à notre échauffement « E » (terrain, car les gardiens pro et les élitaires ont leur protocole d'échauffement athlétique à réaliser avant leur venue sur le terrain). Ensuite, nous aurons un bloc analytique « A », suivi d'un bloc situatif ou adaptatif « S » (deux terminologies). Le bloc analytique « A » ne devrait pas être supérieur à celui du situatif / adaptatif « S », sauf dans certaines conditions (nombre de minutes de l'entraînement spécifique, dominante physique (on le verra dans le chapitre « la périodicité tactique »)). Nous allons dès le bloc « E » être dans la réflexion liée à notre action ou nos actions de jeu choisies afin de construire les repères cognitifs de notre gardien. Nos réflexions sur chaque bloc s'articuleront toujours autour de celles-ci afin de la/les respecter scrupuleusement et d'obtenir les bonnes orientations dans les espaces selon le point de départ de l'action (ou des points de départ des actions) et les bonnes orientations du corps dans l'espace avant le départ du ballon joué pour l'action finale (frappe, duel, centre, ballon dans la profondeur,..).

STRUCTURE D'UNE SÉANCE

E1
COG

E1 COG: Echauffement cognitif

E1
COOG

E1 COOG: Echauffement coordination + cognitif

E1
TE/Ta

E1 COG: Echauffement technique & tactique

A1

A1: Exercice analytique

A2

A2: Exercice analytique

S1

S1: Exercice situationnel

S2

S2: Exercice situationnel

4. MÉTHODOLOGIE

STRUCTURE D'UNE SÉANCE – ÉCHAUFFEMENT - DÉVELOPPEMENT

L'échauffement comporte trois parties:

1. Échauffement cognitif:

Il n'est pas lié à l'action de jeu choisie, l'échauffement cognitif sert à connecter la tête avec le corps. Vous devez organiser un exercice simple qui a pour but de demander à notre gardien d'effectuer un mouvement qui sera guidé par une prise d'informations visuelles au préalable.

2. Échauffement cognitif et coordination:

Il est la suite de l'échauffement cognitif. Son organisation est identique, mais notre gardien devra effectuer des gestes techniques qui seront en concordance avec ceux qui seront réalisés dans la séance.

3. Échauffement technique et tactique:

Lorsque nous commençons l'échauffement technique & tactique, nous sommes déjà dans les espaces et déplacements qui seront réalisés lors de notre travail analytique (A) et situationnel - adaptatif (S). Nous allons toucher l'ensemble des gestes techniques que nous solliciterons dans nos actions de jeu.

4. MÉTHODOLOGIE

STRUCTURE D'UNE SÉANCE – ANALYTIQUE (A) - DÉVELOPPEMENT

Ce bloc analytique est un travail d'automatisation, car les ballons sont annoncés, donc connus par notre gardien. On doit prendre en compte que notre gardien va toujours déclencher son geste juste avant le départ du ballon et par conséquent nous serons loin d'une réalité de match.

Il est évident que ce bloc doit être à l'image de l'action de match choisie, les positions dans les espaces, l'orientation du corps dans l'espace. L'intention de notre gardien doit être celle souhaitée et recherchée tactiquement. La seule chose qui va nous différencier de la réalité de match sera la connaissance du geste à réaliser par notre gardien et où il devra intervenir.

Ce bloc analytique va nous permettre de travailler la dominante physique, les autres dominantes vont être développées dans nos deux blocs, à savoir, notre bloc analytique (A) et notre bloc situationnel – adaptatif (S).

4. MÉTHODOLOGIE

STRUCTURE D'UNE SÉANCE – SITUATIF / ADAPATATIF (S) - DÉVELOPPEMENT

Le bloc adaptatif / situatif (S) est l'image de notre action de jeu choisie ou des actions de jeu choisies. Ce bloc a pour objectif que notre gardien évolue dans une situation très proche d'une réalité de match afin d'observer son degré d'acquis ou/et de performance. Comme nous l'avons expliqué dans notre développement sur le bloc analytique, nous allons pouvoir travailler avec les dominantes TE (technique), TA (tactique), COG (cognitive) ou ME (mental), mais pas avec la dominante CO (condition physique). Dire que nous serons proches d'une réalité de match nécessite une réflexion sur l'organisation de notre bloc afin de pouvoir créer les dispositions nécessaires pour y parvenir. Par exemple, ne pas oublier d'utiliser les autres gardiens comme attaquants si notre gardien relâche le ballon afin de terminer l'action. Dans ce bloc, nous pourrions utiliser du matériel (coupelles,...) dans une première phase, mais nous finirons toujours notre bloc avec uniquement un ballon, un gardien, G2 et G3 (par exemple) + l'entraîneur comme joueur, mais sans l'aide d'aucun matériel !

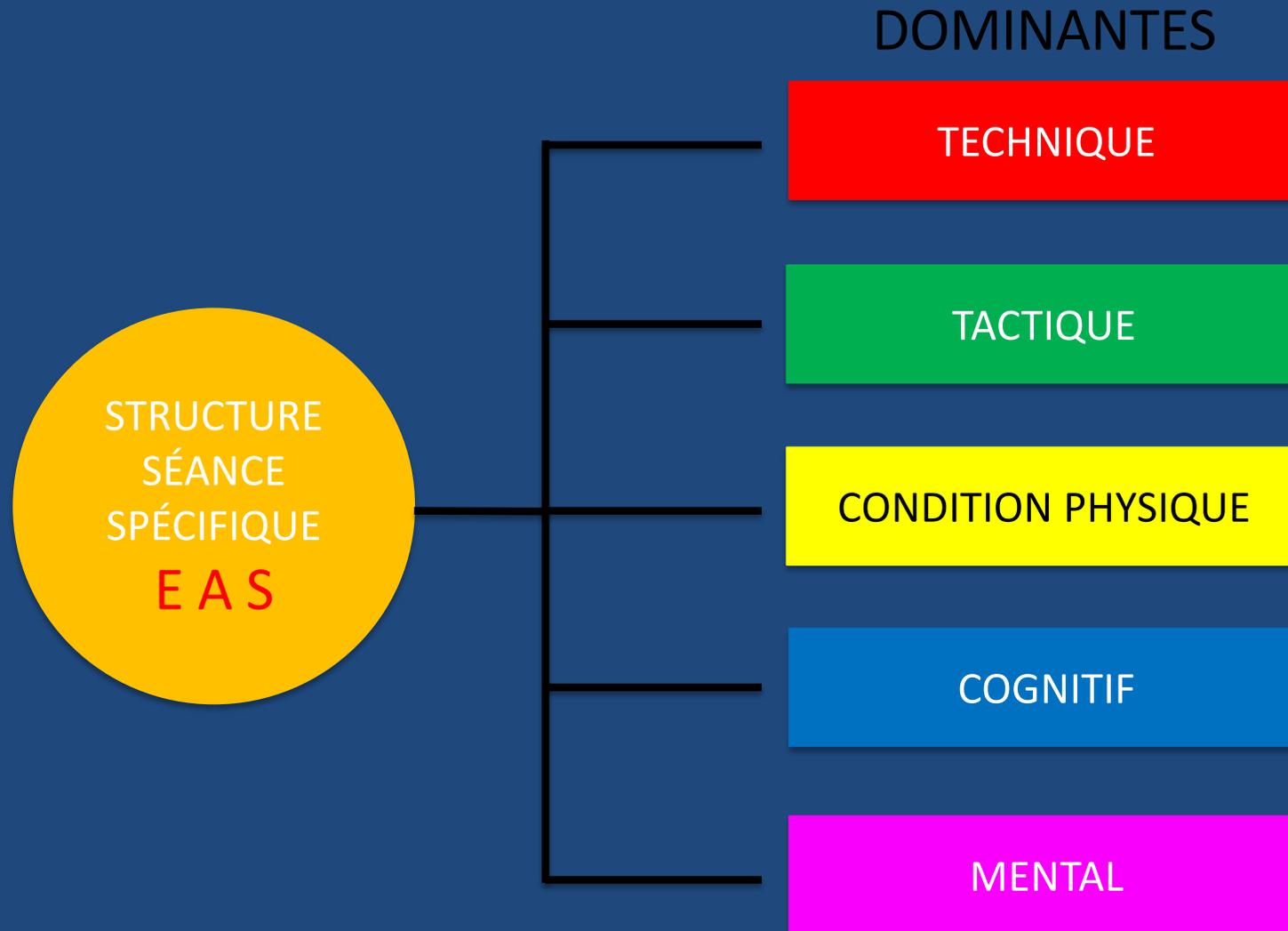
4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

INTRODUCTION:

Les dominantes nous permettront de cibler les priorités recherchées lors de notre séance. Nous le verrons dans la périodicité tactique au chapitre « planification » quand nous prendrons certaines dominantes dans notre microcycle et pourquoi. En revanche, il est important dans ce chapitre dédié à la « méthodologie », de savoir quelles sont les conséquences de travail avec les dominantes et de s'interroger sur l'orientation de nos réflexions. Les conséquences du travail avec une dominante vont déterminer où nous mettons l'intensité de nos observations, nos réflexions, nos analyses et par conséquent notre coaching.

Si nous prenons l'exemple d'une dominante « technique », alors nos observations, nos réflexions, nos analyses et notre coaching porteront sur la gestuelle de nos gardiens. L'ensemble des possibilités vont être développées dans le chapitre de « La périodisation tactique ».

4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES



4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

TECHNIQUE:

La dominante technique va nous permettre de travailler sur la gestuelle du gardien de but, son développement et les détails qui vont nous amener vers la performance. Il sera important de construire notre séance sur une action ou des actions de jeu qui permettront à nos gardiens de réaliser toujours le même geste.

Défensif – Je défends mon but – mise au sol (exemple)

Nous devons réfléchir sur quelles sont les actions de jeu où notre geste sera réalisé. Ainsi, nous aurons la surface dans laquelle le ballon devra être joué. Nous devons être attentifs à l'ensemble des détails. Si nous désirons travailler la mise au sol, cela va nous obliger à travailler dans des angles fermés afin d'être sûr que notre gardien n'aura pas besoin d'effectuer une poussée. Dès lors, dès lors nous aurons les surfaces exactes depuis lesquelles le ballon partira.

4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

TACTIQUE:

La dominante tactique va nous permettre de mettre en évidence les notions d'espaces, de distances, d'orientation dans l'espace, d'orientation du corps dans l'espace, d'orientation dans le but, de la posture, d'espaces libres et des temps de passes.

Défensif – Je défends mon but – Frappes (exemple)

Quand nous sommes dans la dominante tactique, nous sommes obligés de varier les situations de jeu, les notions d'espaces,... Il va falloir fixer plusieurs zones de départ d'action et varier les positions d'où les frappes seront réalisées afin de multiplier les positions de départ des gardiens dans l'espace, leurs déplacements, leurs orientations dans l'espace et leurs orientations dans le but.

4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

CONDITION PHYSIQUE:

Comme nous l'avons signifié dans notre introduction, la dominante physique sera utilisée en fonction de la planification du préparateur physique qui est en charge du développement athlétique. Il y a deux types travail possibles pour le développement athlétique. Soit il se réalise sous une forme séparée ou/et dans une forme intégrée. Cette dernière (forme intégrée) est évidemment celle utilisée quand nous aurons une dominante physique.

Les charges de travail seront vérifiées par le préparateur physique.

Défensif – Je défends mon but – Plongeurs avec poussée / pliométrie (exemple)

Nous utiliserons la partie analytique (A) pour réaliser notre dominante physique. Pour cet exemple, nous devons prendre une situation de jeu où il y aura des frappes avec des angles ouverts qui nécessitent une poussée. Dans notre partie analytique, nous allons pouvoir utiliser des haies (par exemple), les disposer de façon à ce que le gardien puisse réaliser un plongeon sur sa dernière poussée dans une orientation (dans le but) correspondant à notre action. Puis, nous enchaînerons avec une partie situative / adaptative (S) qui sera réalisée dans les mêmes espaces et angles de frappes liées à notre action choisie.

4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

COGNITIVE:

La dominante cognitive ira chercher son inspiration dans la réflexion tactique. Elle devra être associée, car la dominante cognitive nous permet de travailler sur les référents cognitifs qui découlent de la situation tactique. Grâce à cette dominante, nous allons pouvoir demander à notre gardien de lire l'action et ainsi de l'anticiper en étant dans le bon espace, la bonne orientation du corps dans l'espace et la bonne posture,...

Défensif – Je défends mon but – zone de frappes (exemple)

Quand nous sommes dans la dominante cognitive, nous sommes dans une première réflexion tactique avec les développements évoqués. Nous devons travailler dans le détail. Il va falloir construire des exercices (organisation) où le gardien va devoir percevoir si par exemple la frappe est cadrée ou pas. Rien que par ce détail, il va devoir être en position de défendre une zone à cause d'une possibilité de passe dans un intervalle (pieds décalés, posture plus haute) ou si le ballon est ouvert, être en position pour défendre son but et être orienté correctement dans l'espace, dans son but avec une posture adéquate par exemple.

4. MÉTHODOLOGIE - DOMINANTES

MENTALE:

La dominante mentale est composée de plusieurs facteurs. Nous pouvons en déterminer trois que nous aurons l'occasion de travailler assez aisément lors de nos séances spécifiques: concentration, gestion émotionnelle, peur du ballon. Les facteurs qui dépendent de la personnalité comme le leadership, la dominance sur le bloc défensif, **la communication vont être travaillés lorsque nos gardiens seront intégrés à l'équipe et que nous sommes derrière leur but afin de les observer et coacher.** La peur du ballon est un facteur qu'il faut travailler rapidement chez les jeunes gardiens afin qu'elle ne vienne pas perturber l'ensemble de leurs gestuelles et leurs prises de décision.

Défensif – Je défends mon but – frappes - concentration (exemple)

Afin de développer les capacités de concentration de nos gardiens, nous allons utiliser les formes d'organisation (sens de rotation, choix de frappes annoncées, variation des frappes) pour que l'ensemble des gardiens (rôle de frappeurs (G2 et G3)) et G1 restent toujours concentrés s'ils veulent être dans le bon espace, la bonne intention, jouer les ballons demandés, par exemple.

4. MÉTHODOLOGIE

CONCLUSION:

La faculté à gérer correctement nos dominantes, va déterminer notre capacité à respecter la périodicité tactique établie par nos microcycles. Elles sont les clés de notre succès pour obtenir la progression recherchée pour nos athlètes. Les dominantes et leur gestion sont l'alchimie souhaitée pour avancer sur le chemin de la performance. Elles vont influencer nos réflexions sur l'organisation de nos séances, la méthodologie à utiliser, les points de coaching sur lesquels nous devons insister et nos facultés à s'adapter en fonction du contexte. Elles vont nous permettre d'apporter l'accent recherché tout en restant toujours dans une source d'inspiration qui prend naissance dans le jeu, du jeu à l'action, de l'action à la séance.

THIERRY BARNERAT GOALKEEPER CONSULTING INSTRUCTEUR FIFA - ANALYSTE VIDÉO - COACHING



PÉRIODISATION TACTIQUE



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

SOMMAIRE:

1. INTRODUCTION
2. PLANIFICATION
3. **EXEMPLE DE SÉANCES « DÉFENSIFS » AVEC DOMINANTE (S)**
JE DÉFENDS MON BUT
FRAPPES – ACTION / 9 à 13m – ANGLE FERMÉ – **TECHNIQUE**
FRAPPES – ACTION / 13 à 25m – **CONDITION PHYSIQUE**
DUEL - ACTION / CENTRE EN RETRAIT – **MENTALE**

JE DÉFENDS UNE ZONE
BALLONS AÉRIENS - **COGNITIVE**

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

SOMMAIRE:

- 4. EXEMPLE DE SÉANCES « OFFENSIFS » AVEC DOMINANTE (S)**
ON A LE BALLON, CONSERVATION DE BALLE - **TACTIQUE**
TRANSITION DEF OFF, MAIN / PIED - **COGNITIF**

- 5. CONCLUSION**

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

1. INTRODUCTION:

Le terme « périodisation tactique » nous apporte deux composantes : « périodisation », qui va nous amener à parler de planification et « tactique », qui prend sa source de réflexion dans le jeu. La « périodisation tactique » va ainsi permettre au jeu d'être notre source de réflexion. Nous utiliserons les dominantes au sein de notre séance afin de mettre l'accent sur les axes de travail souhaités par notre planification. La première étape consistera à partir d'une situation de jeu comme réflexion pour nos séances, car elle définira les espaces dans lesquels nous travaillerons. La deuxième est d'assimiler la méthodologie de travail et la pertinence des différentes dominantes **afin d'orienter nos séances sur les objectifs recherchés et fixés par notre « périodisation tactique »**. Dans la période de préparation ou période de compétition, que nous soyons dans le secteur professionnel ou dans le secteur de formation, notre planification devra toujours être en corrélation avec le travail de l'équipe (thème tactique), notamment si nos gardiens enchaînent une séance spécifique avec une séance intégrée (avec son équipe).

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

1. INTRODUCTION:

En préambule, il est nécessaire de clarifier quelques points fondamentaux. Quand nous parlons de dominantes, elles restent des accents sur lesquels nous désirons travailler lors de notre séance. La construction athlétique (préformation et formation) et son développement doivent rester sous l'égide des préparateurs physiques afin qu'ils puissent planifier leurs progression dans une planification individuelle.

Lors de ce développement athlétique, la majeure partie du développement va être réalisée par le préparateur physique dans des séances séparées (à moins que vous soyez responsable aussi du développement athlétique ce qui ne change pas fondamentalement notre réflexion, car vous cumulerez les responsabilités).

Cependant, il peut (doit) faire appel à nous pour que nous puissions intégrer une dominante physique dans nos séances spécifiques.

Le préparateur physique déterminera le thème à travailler (pliométrie, vitesse,...).

Nous devons respecter les charges (volume, intensité et pause) et le thème fixés par celui-ci. Le choix de l'action sera déterminé par notre périodisation tactique et le thème de condition physique.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – INTRODUCTION:

Nous ne pouvons parler de périodisation tactique, sans développer la planification inhérente à celle-ci. Il est important de se rappeler que le sujet de la périodisation tactique est complexe, il l'est d'avantage quand celle-ci est intégrée dans un domaine spécifique qui est associé à un jeu collectif comme le nôtre.

L'objectif dans ce chapitre « planification » n'est pas de vous constituer un exemple de planification complète (mésocycle préparation / compétition, transition), mais de vous expliquer comment vous pouvez « jouer » avec les différentes situations de match et dominantes en fonction des buts recherchés dans vos microcycles.

Il est évident que notre travail spécifique représente qu'une partie du travail réalisé par nos gardiens. L'ensemble de son travail avec l'équipe est primordial pour son développement. Il lui permettra de travailler avec son bloc défensif et l'ensemble de son équipe notamment sur les phases de conservation de balle, mais aussi sur les situations dans lesquelles il devra défendre une zone et où ses défenseurs devront connaître les espaces dans lesquels il pourra intervenir

Cette complémentarité et complicité seront une des clés menant au succès.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – OBJECTIFS:

Les objectifs d'une périodisation tactique consacrée à l'entraînement des gardiens de but sont sensiblement différents à ceux dédiés à l'équipe. Nous ne pouvons pas ignorer que nous appartenons à un groupe, à un collectif et que celui-ci est maître dans l'ensemble du contexte. En revanche, comme nous l'avons développé dans nos chapitres précédents, l'aspect tactique spécifique doit être au cœur de nos réflexions. Le jeu, les actions doivent être nos inspirations pour l'élaboration de nos séances,. Cependant, nous ne pouvons pas réaliser nos semaines de travail sans avoir des réflexions sur la planification selon les périodes (préparation, compétition, transitoire), de nos semaines (microcycle), de nos mois (mésocycle) dans lesquelles nous sommes. La périodisation tactique spécifique pour les gardiens de but va nous permettre d'être toujours proche du jeu pour chaque séance et profiter de notre méthodologie de travail qui nous octroie la possibilité de travailler avec des dominantes (technique, tactique, physique, mentale et cognitive) pour répondre aux réflexions et demandes de ma planification.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION

SECTEUR PROFESSIONNEL – FORMATION

PÉRIODE DE PRÉPARATION – PÉRIODE DE COMPÉTITION

Nous sommes obligés de différencier le secteur professionnel du secteur de formation, car les objectifs de notre périodicité tactique ne sont pas les mêmes. En période de compétition, pour notre secteur professionnel, nos séances que nous planifions pour l'élaboration de nos microcycles seront toujours en relation avec nos futurs adversaires et leurs profils tactiques. Concernant le secteur de formation, nous serons dans une réflexion de progression globale avec des objectifs à moyen et long terme. Pour le secteur professionnel, nous nous rendons compte que nous allons pouvoir élaborer une réflexion différente sur l'élaboration de nos microcycles constituant notre période de préparation que ceux qui vont composer notre période de compétition. Lors de la période de préparation, nous pourrons avoir une réflexion globale se rapprochant de celle utilisée pour le secteur de la formation afin de multiplier les situations de jeu en les mixant avec les dominantes choisies.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION

PÉRIODE DE PRÉPARATION – PÉRIODE DE COMPÉTITION

Pour le secteur de formation et préformation, nous pouvons traiter les périodes de préparation et compétition dans la même synergie, car nous allons chercher à multiplier les actions de jeu en les mixant avec les dominantes afin d'obtenir la progression dans l'ensemble des domaines technique, tactique, physique, mentale et cognitive. Notre périodicité tactique va être le garant de la construction de nos jeunes gardiens et de nos futurs professionnels, car nous allons pouvoir mettre l'accent sur ce que l'on désire grâce à la dominante choisie qui nous assurera leur développement. En revanche, pour le secteur professionnel, nous allons devoir créer un mésocycle pour la période de préparation qui nous permettra d'utiliser une multitude d'actions de jeu et définir toutes les stratégies tactiques et cognitives, se servir des dominantes pour mettre l'accent de progression sur le domaine recherché. Pour la période de compétition, nous allons travailler avec des situations de jeu correspondant au profil tactique de notre futur adversaire et de ses particularités.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – DOMINANTE PHYSIQUE

La dominante physique est différente des autres, car elle se réalise conjointement avec le préparateur physique. Celui-ci va nous donner tout d'abord le jour ou les jours qui seront dédiés au développement athlétique de nos gardiens lors de notre microcycle, mais aussi sur le thème développé et la charge de travail. Comme expliquer dans le chapitre consacré à la méthodologie, la dominante physique sera réalisée lors du « bloc analytique ». Le choix du thème va nous orienter sur la situation de jeu que nous devons travailler lors de notre séance afin de favoriser le transfert du travail athlétique dans un travail technico-tactique. Prenons comme exemple, le thème explosivité (travail de pliométrie). Nous devons réfléchir à une action de jeu qui permette à nos gardiens de pouvoir pousser sur une frappe par exemple. Dans la partie analytique (A), nous poserons 4 haies en fonction d'un angle de frappe, dès la dernière haie franchie, notre gardien devra plonger pour défendre son but. Puis, nous enchaînerons avec notre partie situative / adaptative (S) avec une action de jeu où les zones de frappes seront avec des angles ouverts afin de favoriser la poussée de nos gardiens sur chaque frappe.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – MICROCYCLE 1

PÉRIODISATION TACTIQUE - FORMATION EXEMPLE MICROCYCLE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOMINANTE TECHNIQUE THÈME PLONGEONS	DOMINANTE PHYSIQUE THÈME EXPLOSIVITÉ	DOMINANTE COGNITIVE THÈME PERCEPT PÉRIPHÉRIQUE		DOMINANTE TACTIQUE THÈME TRANSITION DEF OFF		
JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND MON BUT		TRANSITION DEF OFF		
ACTION(S) DE JEU FRAPPES 11 - 14m ANGLES FERMÉS	ACTION(S) DE JEU FRAPPES 14 - 22m ANGLES OUVERTS	ACTION(S) DE JEU CENTRE EN RETRAIT ZONE DUELS	DEVELOPPEMENT PERCEPTION COGNITION VISUALISATION NOUVELLE TECHNOLOGIE	ACTION(S) DE JEU BALLES AÉRIENNES ZONE ROUGE	M A T C H	R É C U P É R A T I O N
1. DEPART AXE 30m PASSE DS L'INTERVALLE	1. DÉPART 35m COTÉ TRAJECTOIRE OBLIQUE	1. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 7m 1er POTEAU AVEC REPRISE DIRECTE		1. CENTRE DEPUIS ZONE ROUGE APRÈS UNE-DEUX SUR LE CÔTÉ TRANSITION OFF AVEC RELANCES EN FONCTION DISPO COEQ. ET ESPACE LIBRE		
2. PASSE DS LE DOS DE LA DÉFENSE	2. DÉPART ANGLE 16m PROFONDEUR 25m PASSE DS L'INTERVALLE					

THIERRY BARNERAT INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER MAI 2020 © ALL RIGHTS RESERVED - COPYRIGHT

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – MICROCYCLE 2

PÉRIODISATION TACTIQUE - FORMATION EXEMPLE MICROCYCLE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOMINANTE PHYSIQUE THÈME CAPACITÉ AÉROBIQUE	DOMINANTE MENTALE THÈME PEUR DU BALLON	DOMINANTE TECHNIQUE THÈME MISE AU SOL		DOMINANTE COGNITIVE THÈME PRISE DE DÉCISION		
ON A LE BALLON	JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND MON BUT		JE DÉFEND UNE ZONE		
ACTION(S) DE JEU JEU AUX PIEDS VARIER LES DÉPARTS D'ACTION AXE, COTÉ... VARIER LES JOUEURS DISPO + ESPACES VARIER LES GESTES TE	ACTION(S) DE JEU CENTRE EN RETRAIT ZONE DUELS 1. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 7m 1er POTEAU AVEC REPRISE DIRECTE	ACTION(S) DE JEU CENTRE EN RETRAIT PASSE INTERVALLE AXE / CÔTÉ 1. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 7m 1er POTEAU AVEC REPRISE DIRECTE	DEVELOPPEMENT PERCEPTION COGNITION VISUALISATION NOUVELLE TECHNOLOGIE	ACTION(S) DE JEU BALLONS PROFONDEUR AXE, OBLIQUE 1. BALLON DE L'AXE DEPUIS LES 40m 2. BALLONS TRAJECTOIRES OBLIQUES	M A T C H	R É C U P É R A T I O N

THIERRY BARNERAT INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER MAI 2020 © ALL RIGHTS RESERVED - COPYRIGHT

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – MICROCYCLE 3

PÉRIODISATION TACTIQUE - FORMATION EXEMPLE MICROCYCLE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOMINANTE TECHNIQUE THÈME DUEL - RYTHME	DOMINANTE PHYSIQUE THÈME VITESSE	DOMINANTE COGNITIVE THÈME PRISE DE DÉCISION		DOMINANTE TACTIQUE THÈME TRANSITION BUT - ZONE		
JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND UNE ZONE	JE DÉFEND UNE ZONE		JE DÉFEND MON BUT OU JE DÉFEND UNE ZONE		
ACTION(S) DE JEU CENTRE EN RETRAIT ZONE DUELS	ACTION(S) DE JEU BALLE PROFONDEUR COURTE DISTANCE / CR MOYENNE DISTANCE	ACTION(S) DE JEU BALLES AÉRIENNES	DEVELOPPEMENT PERCEPTION COGNITION VISUALISATION NOUVELLE TECHNOLOGIE	ACTION(S) DE JEU SITUATION DANS ZONE ROUGE	M A T C H	R É C U P É R A T I O N
1. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 7m 1er POTEAU AVEC REPRISE DIRECTE	1. SUR CENTRE RETRAIT À 7m CONTRÔLE LONG	1. CORNERS AVEC ZONES SOL		BALLONS FERMÉS OUVERTS		
2. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 9m 1er POTEAU AVEC CONTRÔLE + FRAPPE	2. BALLON AXE 30m, PASSE DS L'INTERVALLE	2. BALLES ARRÊTÉES SUR LES CÔTÉS AVEC ZONE AU SOL		1. DÉPART DE L'ACTION DEPUIS L'AXE		
				2. DÉPART DE L'ACTION DEPUIS UN CÔTÉ TRAJECTOIRE OBLIQUE		

THIERRY BARNERAT INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER MAI 2020 © ALL RIGHTS RESERVED - COPYRIGHT

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

2. PLANIFICATION – MICROCYCLE 4

PÉRIODISATION TACTIQUE - FORMATION EXEMPLE MICROCYCLE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOMINANTE TACTIQUE THÈME ORIENTATION ESPACE BUT	DOMINANTE TECHNIQUE THÈME PLONGEONS	DOMINANTE MENTALE THÈME CONCENTRATION "PAS DE PENSÉES"	R É C U P É R A T I O N	DOMINANTE COGNITIVE THÈME PRISE DE DÉCISION PRISE D'INFO TRANS	M A T C H	R É C U P É R A T I O N
JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND MON BUT	JE DÉFEND MON BUT		JE DÉFEND UNE ZONE		
ACTION(S) DE JEU FRAPPES ZONE ROUGE 1. DÉPART AXE 30m VARIER POSITION ATT DANS L'ESPACE SUR LE CÔTÉ 1. BALLON DS LE DOS DE LA DÉFENSE VARIER POSITION ATT DANS L'ESPACE SUR LE CÔTÉ	ACTION(S) DE JEU FRAPPE ZONE JAUNE 1. PASSE DS L'INTERVALLE DEPUIS LES 20m SUR LE CÔTÉ 2. CENTRE EN RETRAIT LIGNE DE FOND INT. 16m À 11m DANS ZONE ANGLE FERMÉ	ACTION(S) DE JEU 1:1 DISTANCE 8-10m 1. UN CONTRE UN DANS L'AXE, GESTION DE L'ATTENTE 2. BALLONS DANS L'AXE PASSE DS L'INTERVALLE REPRISE 8-10m ANGLES FERMÉS		ACTION(S) DE JEU BALLES AÉRIENNES DÉPART PROCHE LIGNE DE FOND 1. BALLES AÉRIENNES + ZONES AU SOL + RELANCES 2. BALLES AÉRIENNES + RELANCES AVEC LECTURE DES JOUEURS DISPONIBLES ET ESPACES LIBRES		

THIERRY BARNERAT INSTRUCTEUR FIFA GOALKEEPER MAI 2020 * ALL RIGHTS RESERVED - COPYRIGHT

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – INTRODUCTION

L'objectif recherché dans ce chapitre n'est pas de vous donner l'ensemble des séances possibles à réaliser en fonction des thèmes, actions de jeu, dominantes définies par vos microcycles établis dans votre « période tactique », car cela demanderait un recueil complet et exhaustif.

Si nous multiplions les thèmes par des actions de jeu et dominantes possibles, nous nous rendons vite compte que les possibilités seraient presque infinies.

L'objectif dans ce chapitre est de vous donner un exemple par thème dépendant de notre philosophie de jeu, liée à un geste, une action et une dominante afin que vous puissiez comprendre les principes de réflexion et fonctionnement, ainsi vous pourrez jouer avec l'ensemble des facteurs composant vos séances (action de jeu, geste technique, dominante,...) pour répondre aux exigences et objectifs fixés par l'élaboration de votre document sur « la périodicité tactique »

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – JE DÉFENDS MON BUT

FRAPPES – ACTION / 9 à 13m – ANGLE FERMÉ – **DOMINANTE TECHNIQUE**

Objectif: vitesse de l'effacement pour la mise au sol

L'objectif de notre séance est le développement technique de part sa dominante. Le choix des actions est fondamental afin de connaître quels sont le ou les gestes à travailler. Dans cet exemple, nous remarquons que nous sommes sur un angle fermé avec des distances de 9m à 13m afin de favoriser la mise au sol (effacement de la jambe) pour les ballons au sol. Nous allons utiliser le bloc analytique (A) pour mettre l'accent sur la qualité d'effacement. Nous pourrions utiliser des exercices de correction dans ce bloc, comme par exemple de mettre un ballon derrière le talon de la jambe opposée pour favoriser l'effacement,. Ensuite, nous varierons les distances de 13m à 9m pour augmenter la vitesse d'exécution, puis nous utiliserons le bloc situationnel / adaptatif (S) pour observer le degré d'acquis de notre gardien. Nous veillerons à ce que les frappes soient au sol, dans un angle de frappe fermé, afin d'être toujours sur des situations sollicitant le geste désiré.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



PLONGEONS

E
COOG

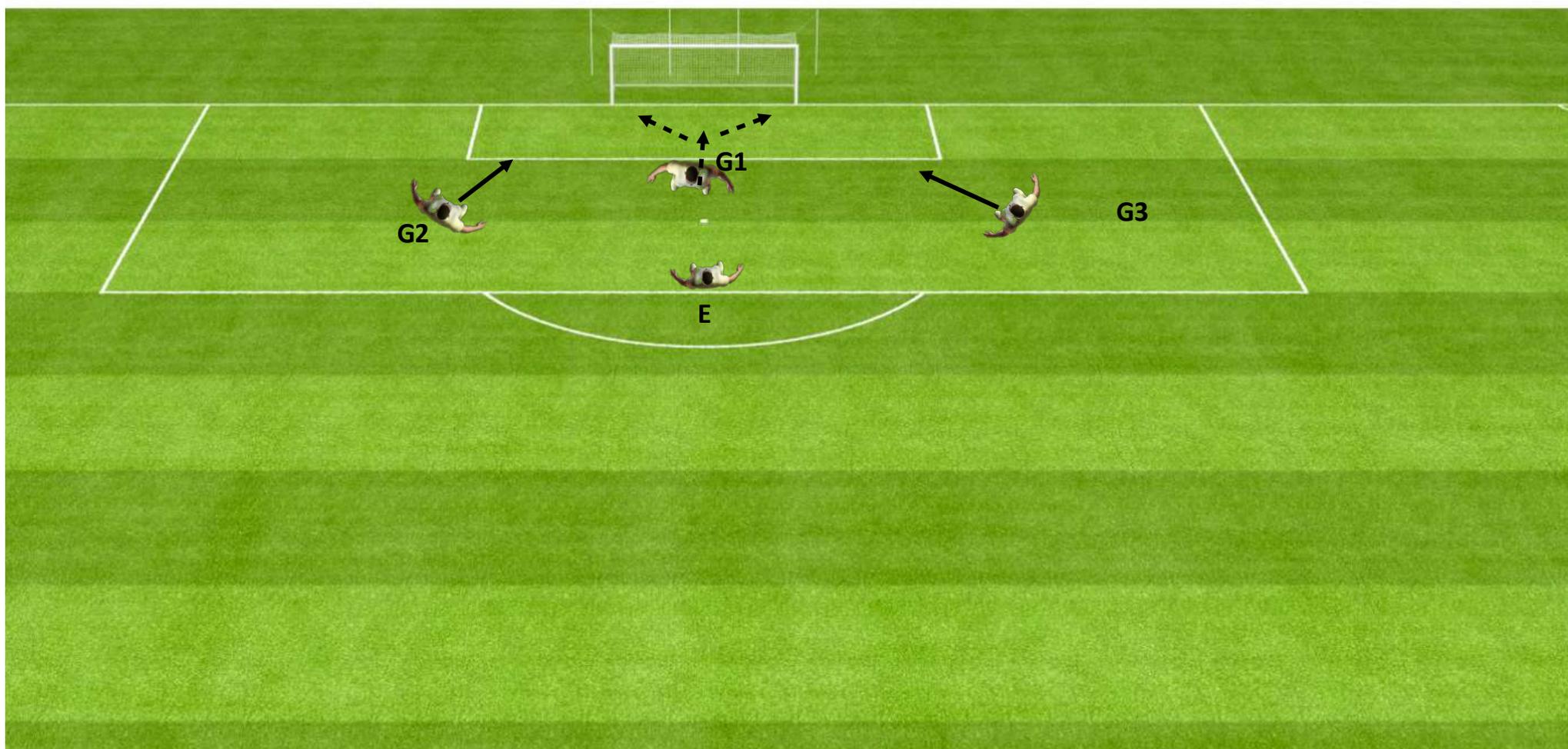
Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives
3 coupelles de couleurs différentes, G2 qui montre le **pouce** en bas ou en haut pour déterminer le côté. 3 plongeurs différents, mise au sol, step + poussée, plongeon off



PLONGEONS

E
TE/Ta

G1 recule, se fixe sur les 5m, E frappe le ballon (3x) pour une prise de balle haute puis G1 s'oriente sur G2, il frappe sur lui au sol. Même chose avec G3. Même organisation avec apprentissage au sol puis PL sur G2 et G3 (G2 et G3 changent toujours de place, orientation)

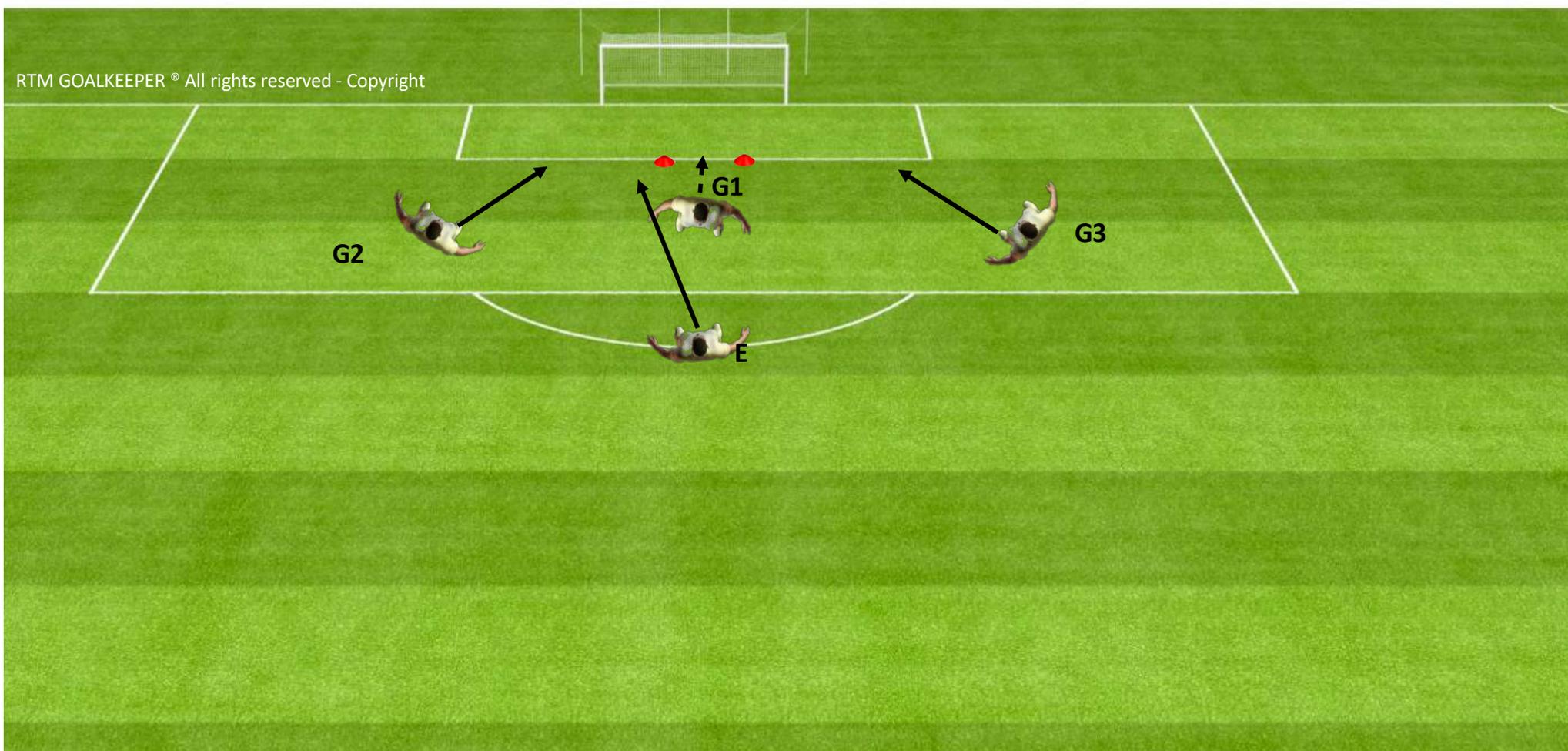


PLONGEONS

A

MAT = mise au sol

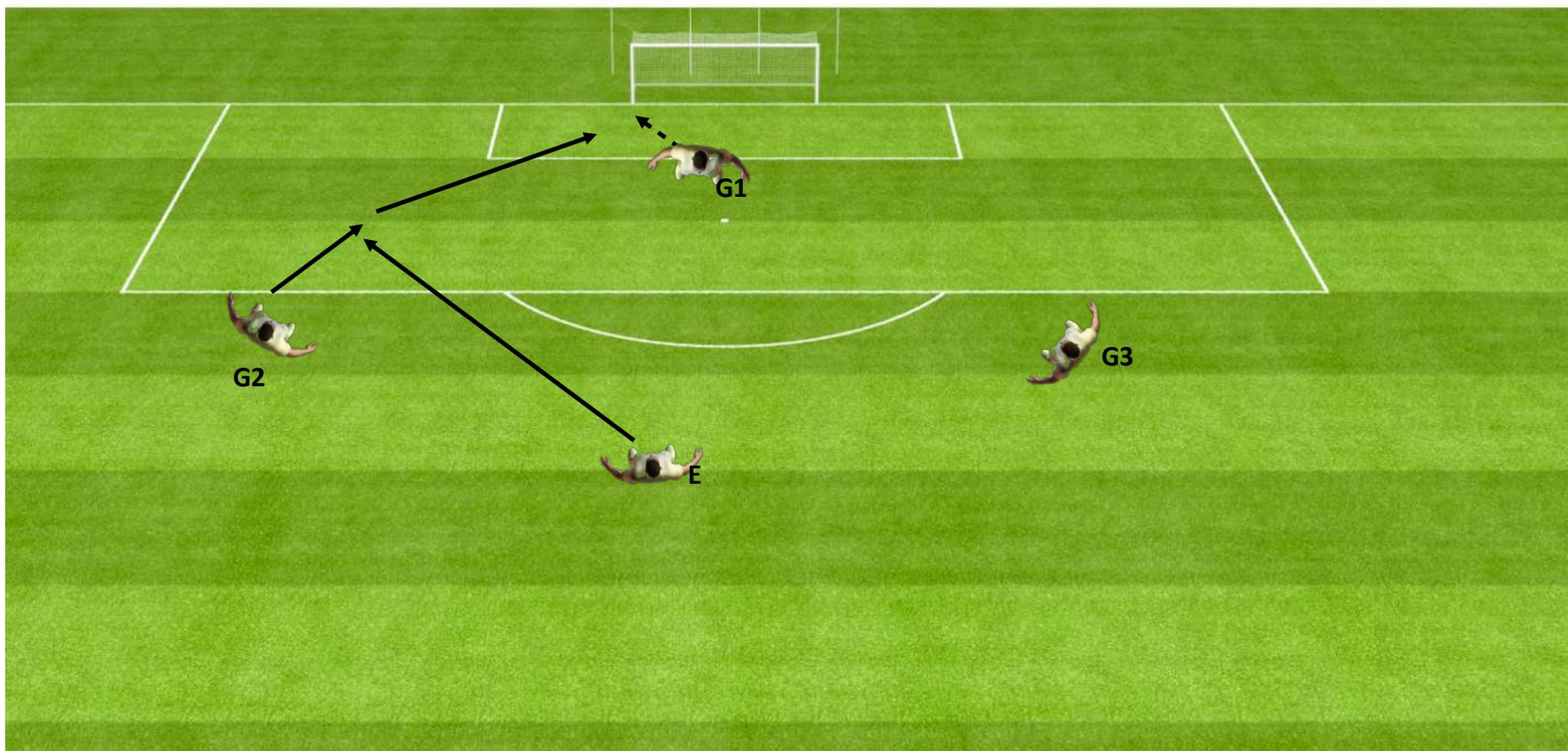
G1 recule sur les 5m, E frappe au sol sur sa droite, **MAT** puis va s'orienter sur son côté droit, s'orienter, G2 frappe au 1er poteau. Idem sur G3, puis la même chose au 2ème poteau.



PLONGEONS



E passe sur G2, G2 contrôle puis enchaîne une frappe. G2 présent si G1 relâche.



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – JE DÉFENDS MON BUT

FRAPPES – ACTION / 13 à 25m – **DOMINANTE CONDITION PHYSIQUE**

Objectif: explosivité – poussée latérale – plongeurs mi-hauteur - hauteur

Comme nous l'avons expliqué précédemment, cette dominante est sous l'égide du préparateur physique, à moins que l'entraîneur des gardiens soit responsable du développement athlétique. Pour cet exemple, nous avons comme thème: l'explosivité dans une poussée latérale. Nous allons développer cette dominante dans le bloc analytique (A). Nous allons placer nos haies afin que notre gardien puisse enchaîner un plongeon sur un ballon lancer en direction de l'angle haut du but, avec dans une orientation dans l'espace qui sera identique à celle que nous aurons dans notre action développée dans notre bloc situatif / adaptatif (S). Il est évident que le nombre de séries, les temps de récupérations,..., l'ensemble des charges de travail seront données par le préparateur physique ou la personne responsable du développement athlétique. C'est la seule dominante où nous pourrions avoir un temps du bloc analytique qui soit supérieur à celui du situatif / adaptatif si l'ensemble du temps de travail spécifique est réduit.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



PLONGEONS

E
COOG

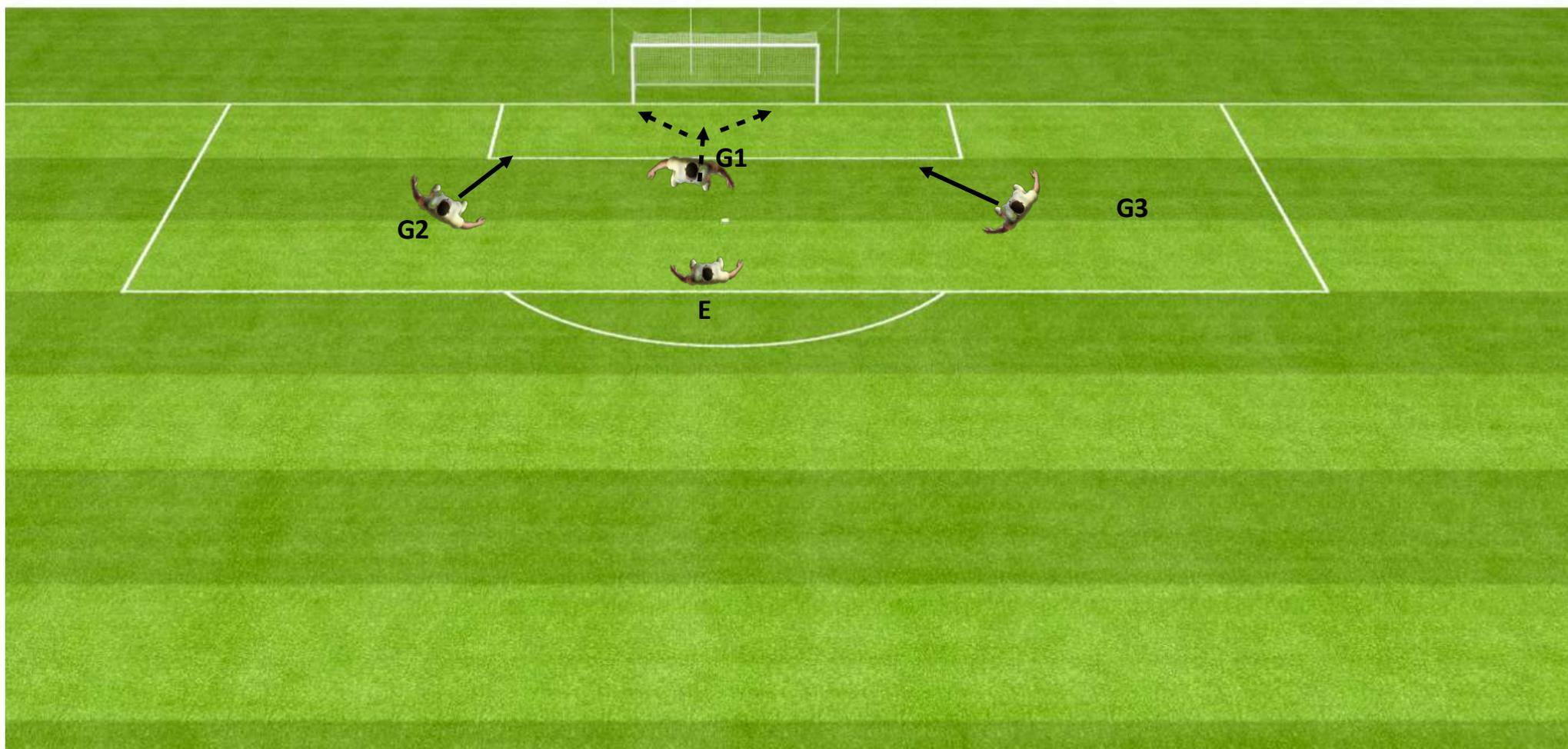
Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives
3 coupelles de couleurs différentes, G2 qui montre le pouce en bas ou en haut pour déterminer le côté. 3 plongeurs différents, mise au sol, step + poussée, plongeon off.



PLONGEONS

E
TE/Ta

G1 recule, se fixe sur les 5m, E frappe le ballon (3x) pour une prise de balle haute puis G1 s'oriente sur G2, il frappe sur lui au sol. Même chose avec G3. Même organisation avec apprentissage au sol puis PL sur G2 et G3 (G2 et G3 changent toujours de place, orientation)

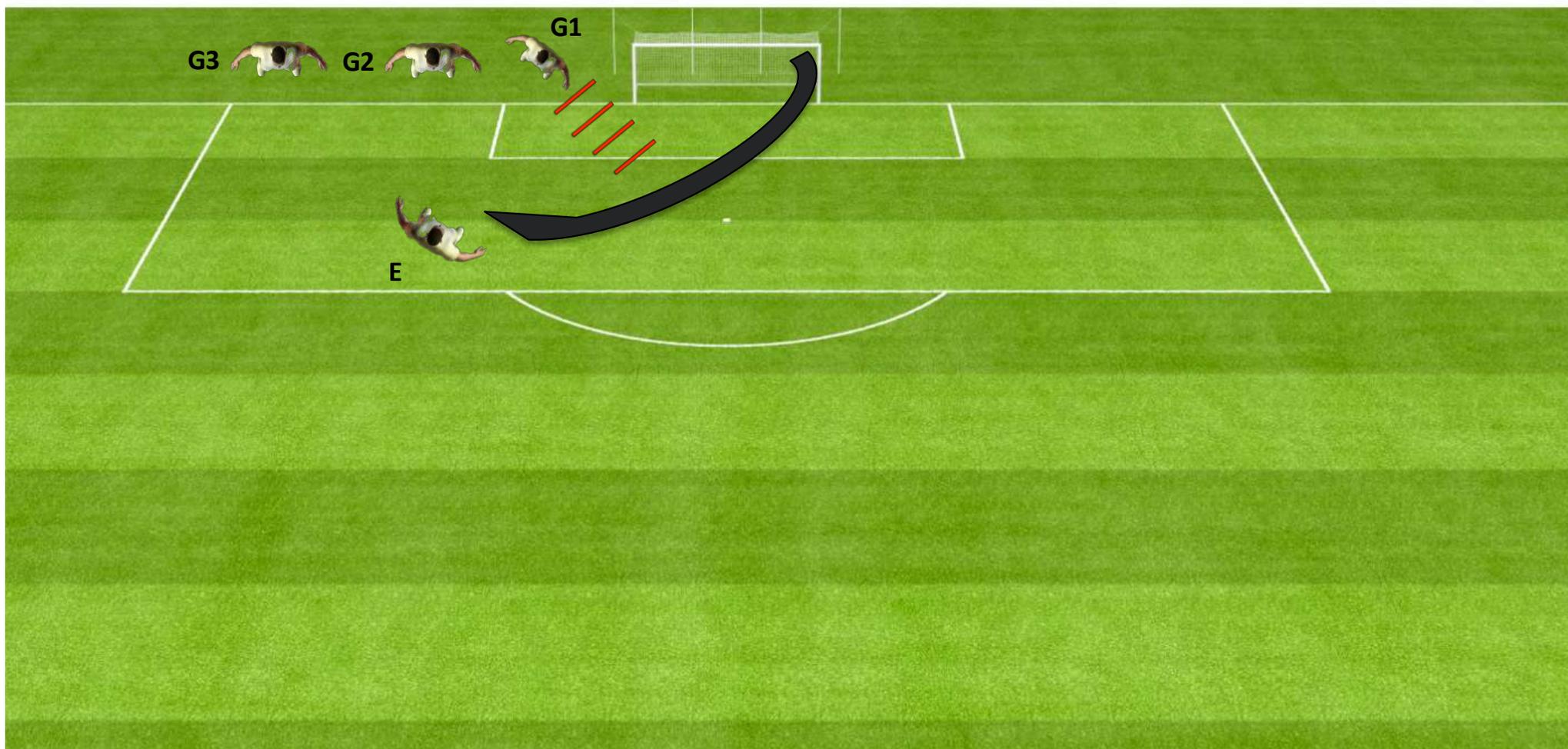


PLONGEONS

A

PLONGEONS – POUSSÉE MI-HAUTEUR ET HAUTEUR

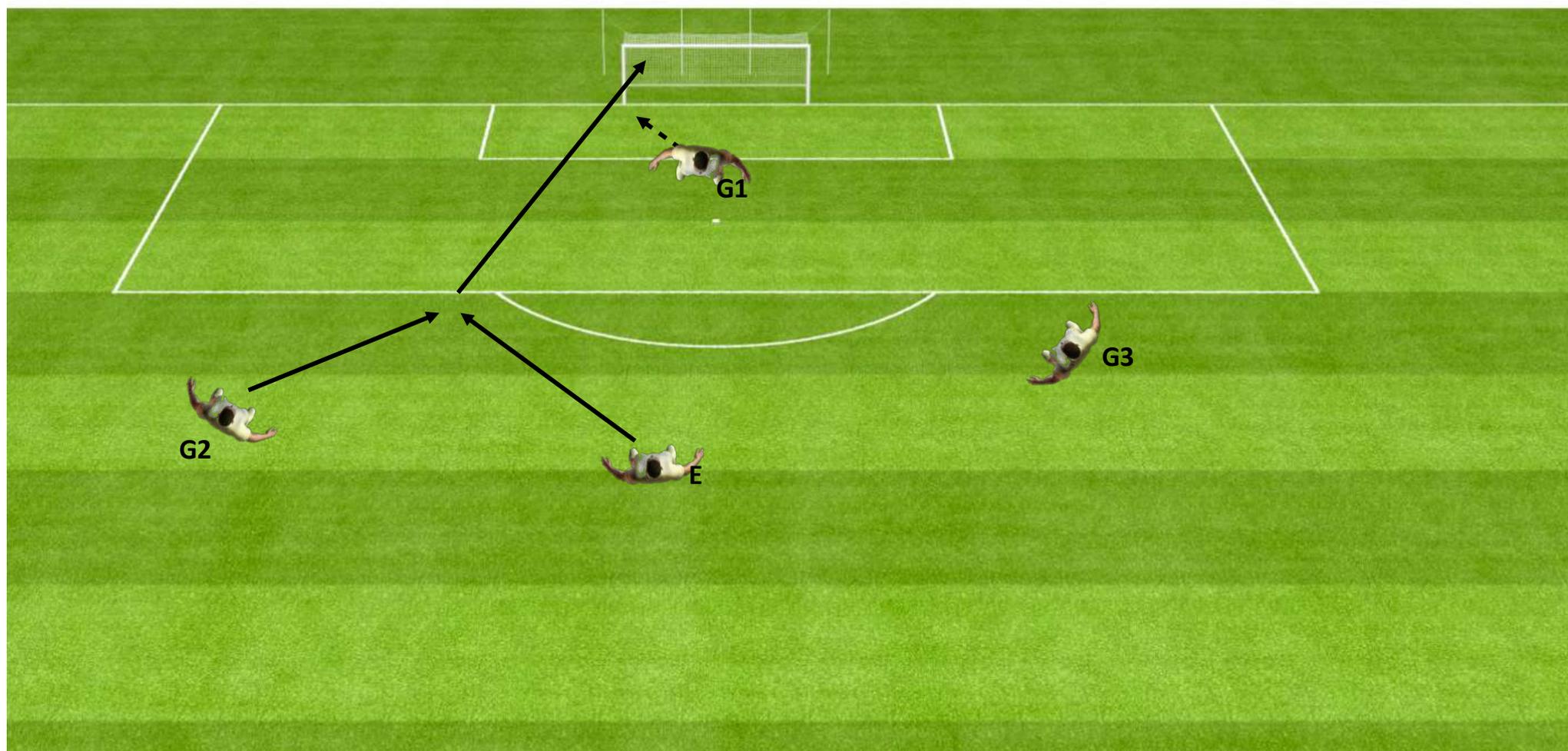
G1 va effectuer 4 sauts latéraux par-dessus des haies (4 haies) et enchaîner avec une poussée pour réaliser un plongeon haut sur un ballon lancé par E.



PLONGEONS



E passe sur G2, G2 contrôle puis enchaîne une frappe. G2 présent si G1 relâche.



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – JE DÉFENDS MON BUT

DUEL - ACTION / CENTRE EN RETRAIT – **DOMINANTE MENTALE**

Objectif: travailler sur la peur du ballon pour ne pas réaliser une rotation du corps

Dans cet exemple choisi pour exprimer le travail de la dominante mentale, nous allons profiter autant du bloc analytique (A) que situationnel / adaptatif (S) afin de mettre en place une pyramide de progression pour vaincre la peur du ballon sur une telle action, un tel geste, tout en sachant que lorsque l'on travaille le duel, le bloc analytique (A) est dissocié du situationnel / adaptatif (S) par le rythme de l'action qui est toujours le même (automatisation). C'est une situation particulière, car si nous avons pris l'objectif de la gestion émotionnelle, nous serions pas dans le même schéma.

5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – JE DÉFENDS MON BUT

DUEL - ACTION / CENTRE EN RETRAIT – **DOMINANTE MENTALE**

Objectif: travailler sur la peur du ballon pour ne pas réaliser une rotation du corps

Nous allons dans l'analytique 1 (A1), demander au gardien de rouler le ballon en direction de l'entraîneur. Il se mettra à courir de suite (le fait qu'il avance juste après avoir roulé son ballon va favoriser son déclenchement). L'entraîneur frappera le ballon directement. La position de l'entraîneur sera déjà dans l'espace dans lequel le duel va se dérouler par la suite. Pour le A2, nous allons augmenter la difficulté, car le gardien va devoir venir directement au ballon et enchaîner avec la technique de la croix, puis nous allons finir avec la situation de match sur un centre en retrait, puis un contrôle suivi d'une frappe.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



DUELS

E2
COOG

Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives.

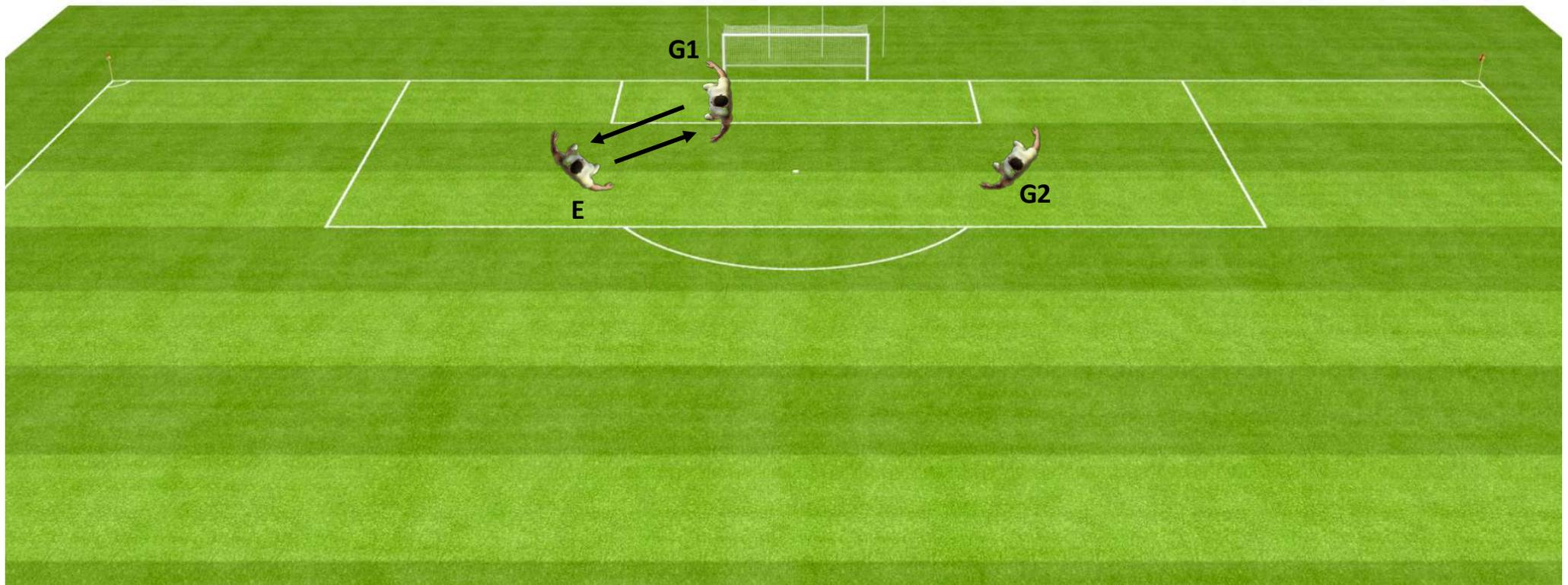
3 coupelles de couleurs différentes, 3 gestes différents (MAT, Duel-la croix, plongeon off), pouce en haut ou en bas de G2 pour donner le côté (droit / gauche)



DUELS

A1

G1 est en position pour un centre en retrait avec un ballon dans les mains, réalise un déplacement pour être face à E, fait rouler le ballon au sol en direction de E et sprint sur E pour déclencher la croix. Idem sur G2 avec une orientation au préalable.

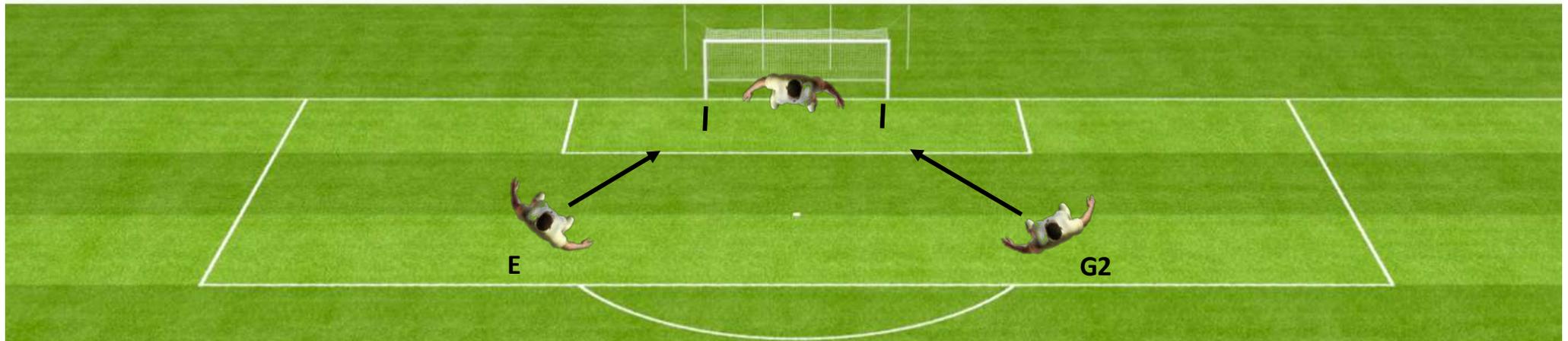


DUELS

CR = Centre en retrait

A2

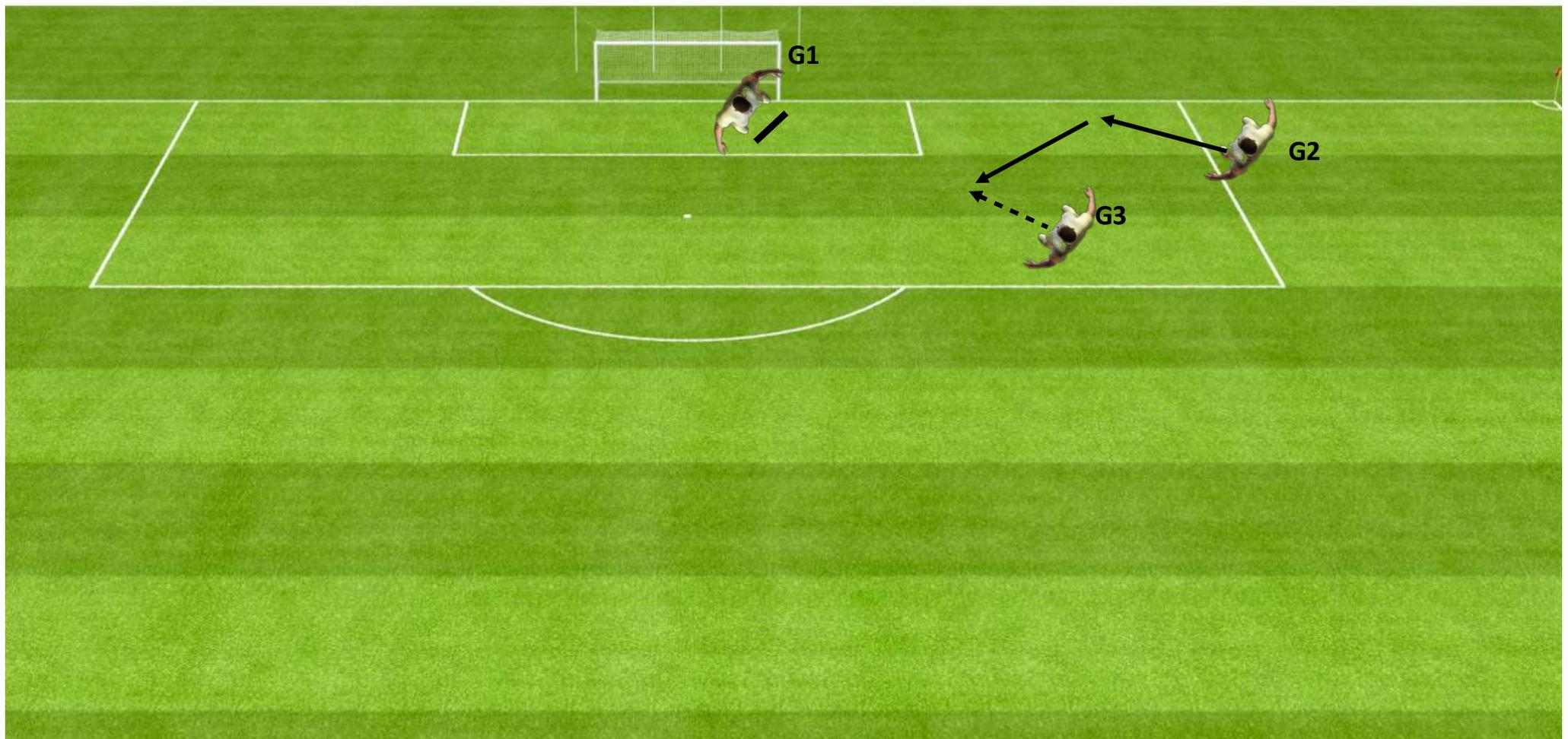
G1 est un position pour un CR, E (G2) pousse le ballon de 2m et frappe, G1 s'oriente et sort directement en faisant la croix sur G1. Idem de l'autre côté.



DUELS

S

G2 pousse son ballon pendant que G1 s'oriente pour fermer sa nouvelle ligne de but, puis il centre en retrait au 1er poteau sur G3, G1 sort sur G3 en réalisant la croix, G3 frappe directement. Idem de l'autre côté.



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

3. EXEMPLE DE SÉANCE – JE DÉFENDS UNE ZONE BALLONS AÉRIENS – DOMINANTE COGNITIVE

Cette action de jeu comporte plusieurs séquences cognitives. La première séquence se situe dans l'espace du temps où le porteur du ballon pousse son ballon, regarde dans quel espace il va centrer, puis se fixe sur le ballon. Dans cette séquence, notre gardien devra être orienté pour défendre son but, puis se décaler dans l'axe de son but avant le départ du centre afin de défendre une zone. La conséquence sur notre séance est simple. Nous devons dans chaque action dans l'ensemble des blocs pouvoir exercer ce décalage dans le rythme de l'action. La seconde séquence, elle, se situe lors du centre, le gardien va devoir dans le bloc analytique (A) annoncer dans quelle zone il va se saisir du ballon. Dans le bloc situationnel / adaptatif (S), nous allons demander à notre gardien d'annoncer les courses des joueurs qu'il perçoit.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



BALLES AÉRIENNES

E
COOG

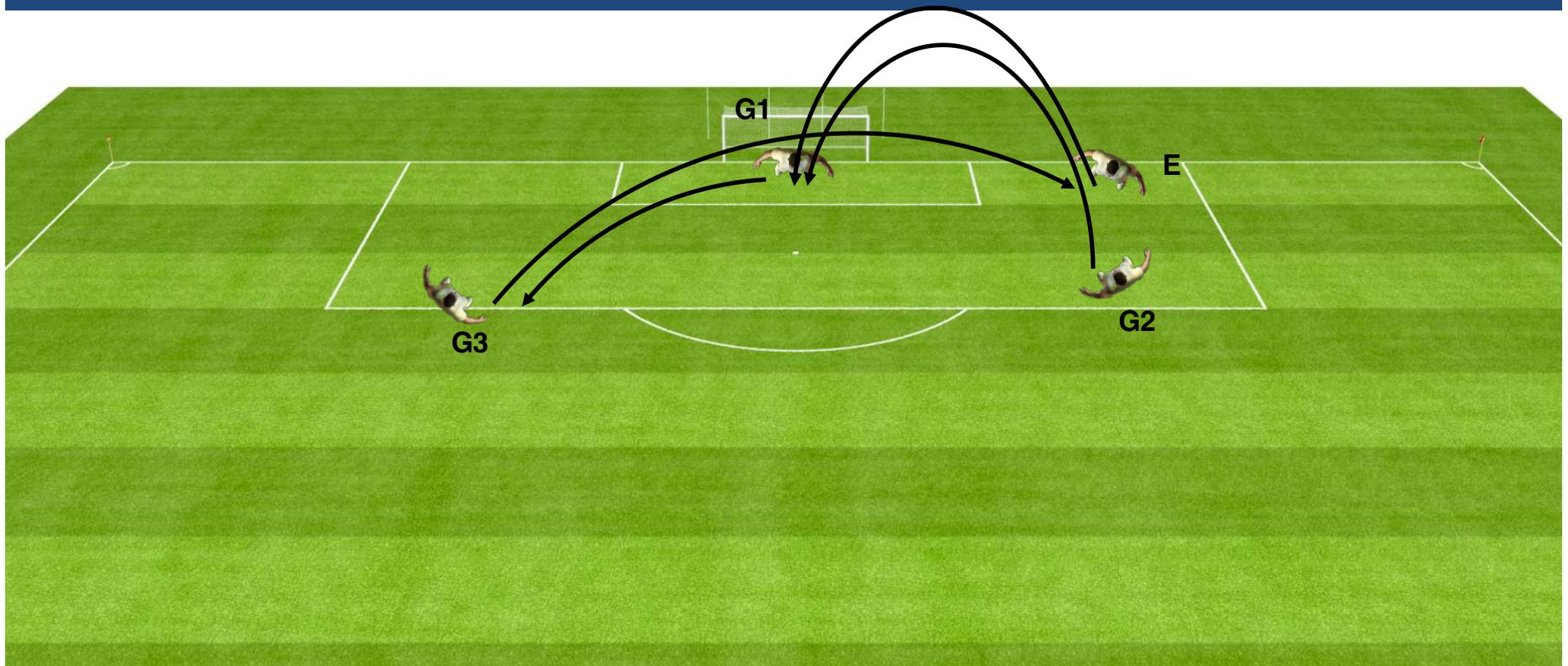
Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives. 3 coupelles de couleurs différentes, 3 gestes différents, balle aérienne avec déplacement en avant oblique, latéral et déplacement oblique arrière. G2 montre le pouce en bas ou en haut pour donner le côté (droit / gauche)



BALLES AÉRIENNES

E
TE/Ta

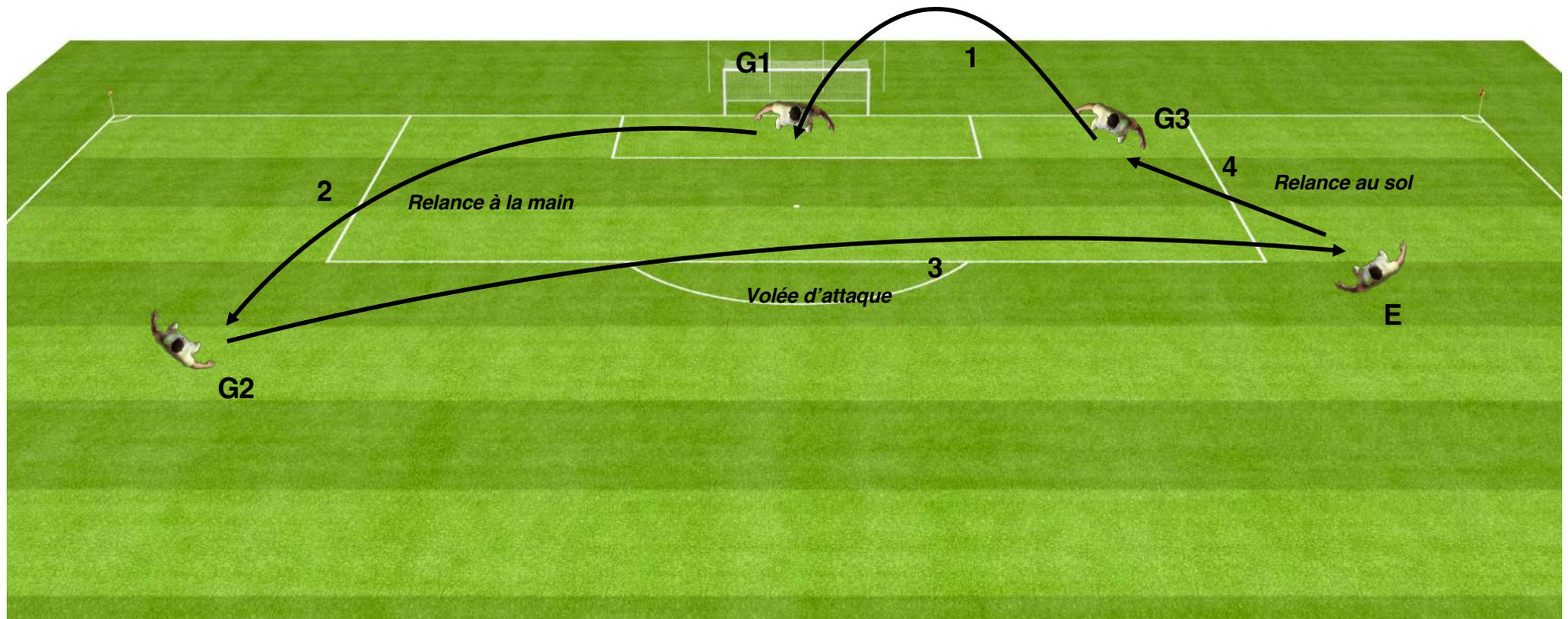
G2 lance à la main pour une balle aérienne pour G1. G1 relance sur G3, G3 relance à la main sur E. E balle aérienne pour G1 (3 passages, varier les ballons, 1er, axe, 2ème poteau). Idem de l'autre côté.



BALLES AÉRIENNES

A1

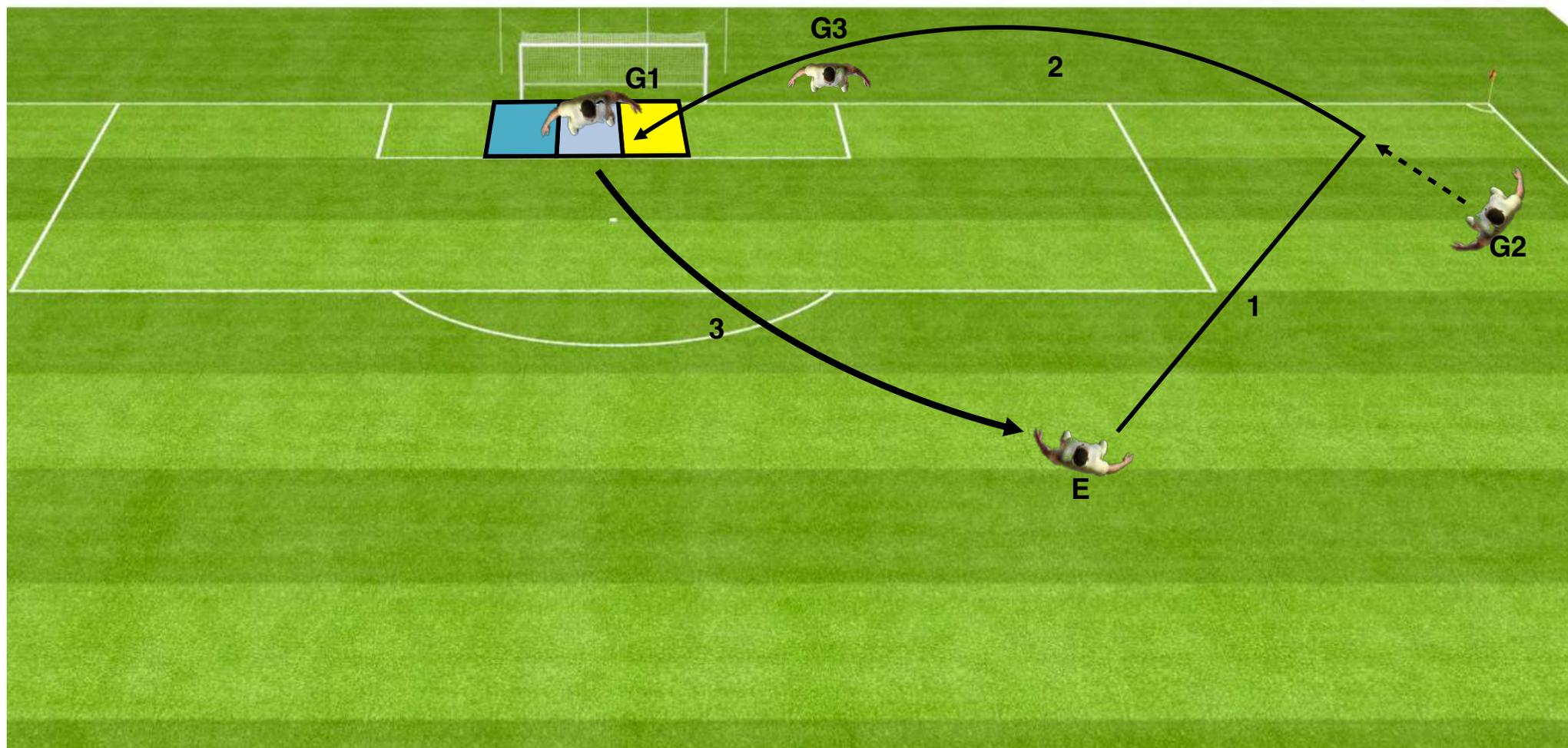
G1 réalise une Balle aérienne, relance sur G2 (volée d'attaque + relance de E) , G1 doit suivre l'action et le rythme de l'action. (varier les balles aériennes).



BALLES AERIENNES

A2

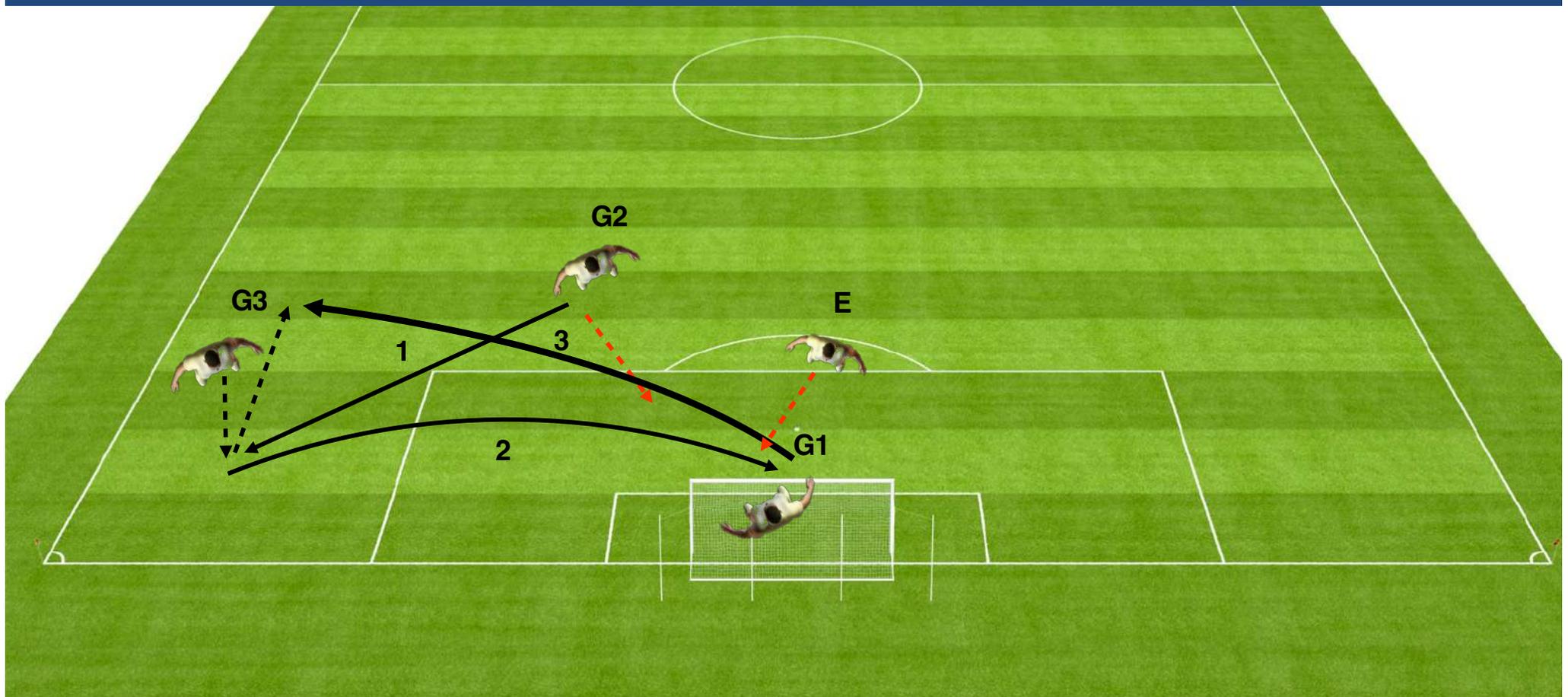
G1 doit annoncer le plus vite possible dans quelle zone il va prendre le ballon. G1 doit relancer sur E. G3 fonctionne comme un curseur, il doit s'orienter sur l'endroit où le ballon était quand le gardien a annoncé dans quelle couleur il allait le saisir.



BALLES AERIENNES

S1

G2 réalise une passe dans l'espace à G3, G3 oriente son contrôle pour un centre, puis centre. G1 avant de se saisir du ballon doit annoncer les courses de E et G2. G1 se saisit du ballon et relance sur G3.



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

4. EXEMPLE DE SÉANCES « OFFENSIVES »

ON A LE BALLON, CONSERVATION DE BALLE – **DOMINANTE TACTIQUE**

La dominante tactique liée à une situation de conservation de balle est évidente, mais elle demande une certaine réflexion dans la construction de notre séance en profitant des blocs analytique (A) et situatif / adaptatif (S). Nous allons utiliser le bloc analytique (A) pour développer deux aspects: le premier est sur la prise d'information de l'intention de son coéquipier à donner le ballon à notre gardien, puis sur les infos de l'ensemble du jeu qui vont se matérialiser par des chiffres, couleurs,... données par G2, G3 et/ou E. Le second sera sur le déplacement qu'il devra effectuer pour s'orienter dans le bon espace qui lui permettra de créer un angle de passe. Dans le bloc situatif, nous allons développer la seconde phase de l'action qui va demander à notre gardien de percevoir quel coéquipier est disponible et dans quel espace il désire le ballon. Si l'ensemble de ses coéquipiers ne sont pas disponibles, il devra effectuer une relance dans une des zones rouges.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



JEU AUX PIEDS

E2
COOG

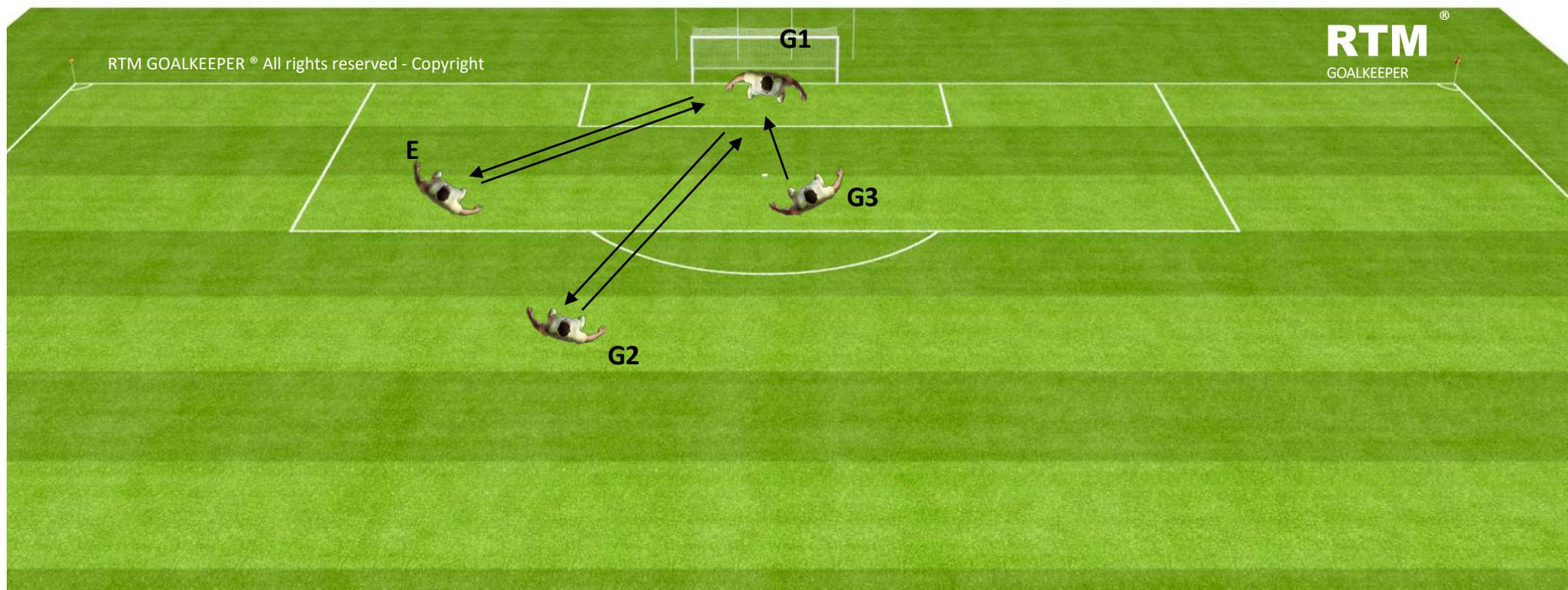
Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives. 3 coupelles de couleurs différentes pour 3 gestes différents: jeu court direct, un pas en arrière / jeu court, 2 pas en avant / jeu long. G2 pouce en haut ou en bas pour donner le côté (gauche / droit)



JEU AUX PIEDS

E
TE/Ta

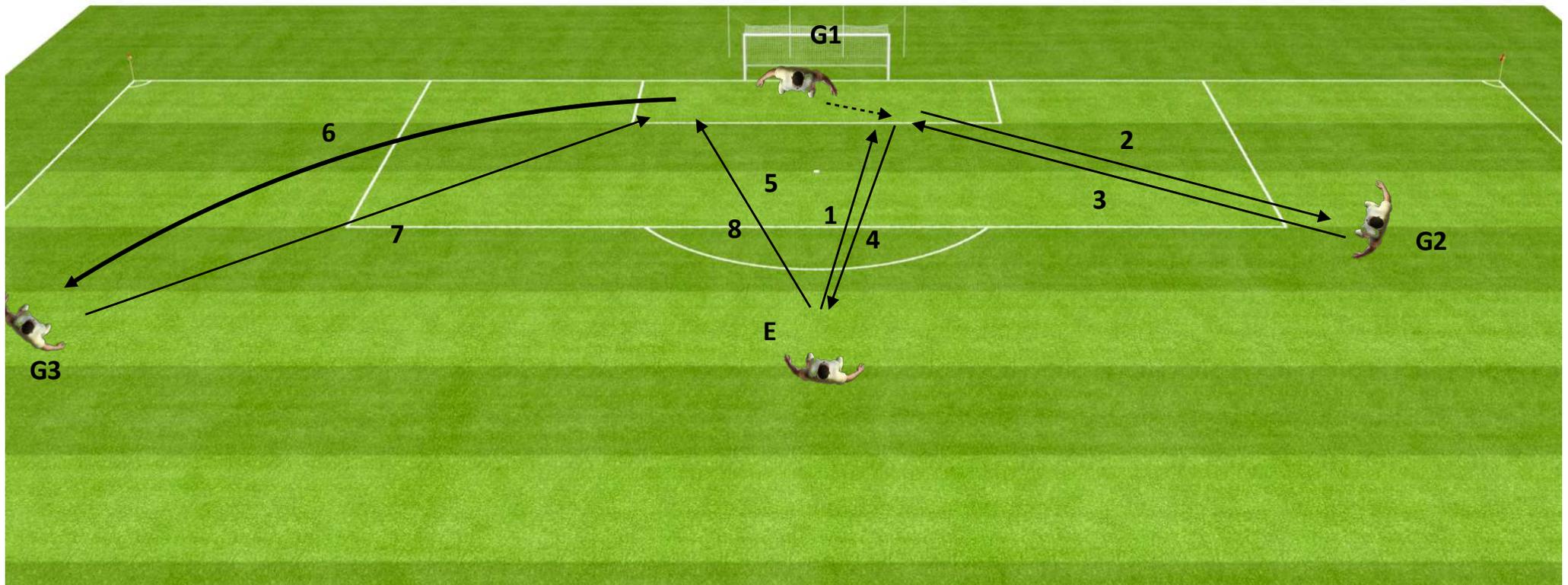
Varié les combinaisons en jeu direct. Début de l'action G1 recule de 3m pour se créer un espace.



JEU AUX PIEDS

A1

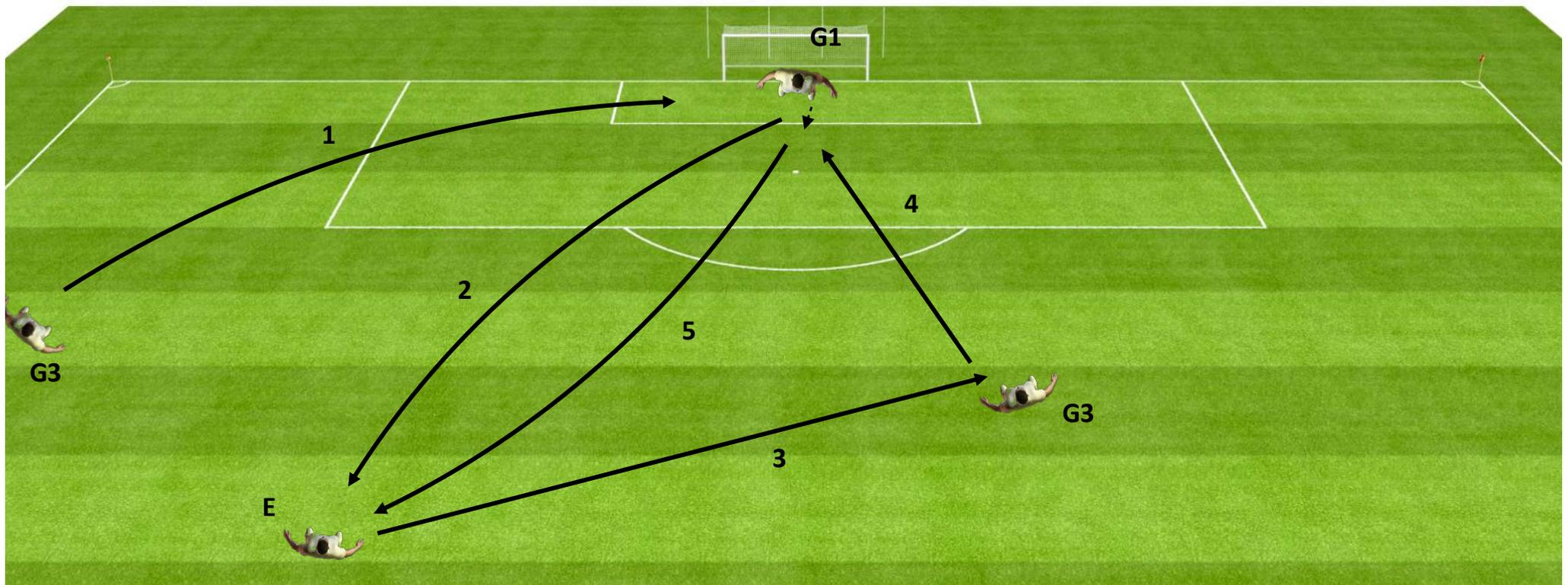
Ballon sur E, G3 et G2 montre des chiffres (addition des deux chiffres pair ou impair), désigné le côté pair et impair. Ballon sur le côté selon résultat de l'addition des deux chiffres. Idem de l'autre côté. G1 va devoir toujours se déplacer dans le bon espace afin de créer un angle de passe.



JEU AUX PIEDS

A2

Sur un côté.
E montre toujours les chiffres



JEU AUX PIEDS

S1

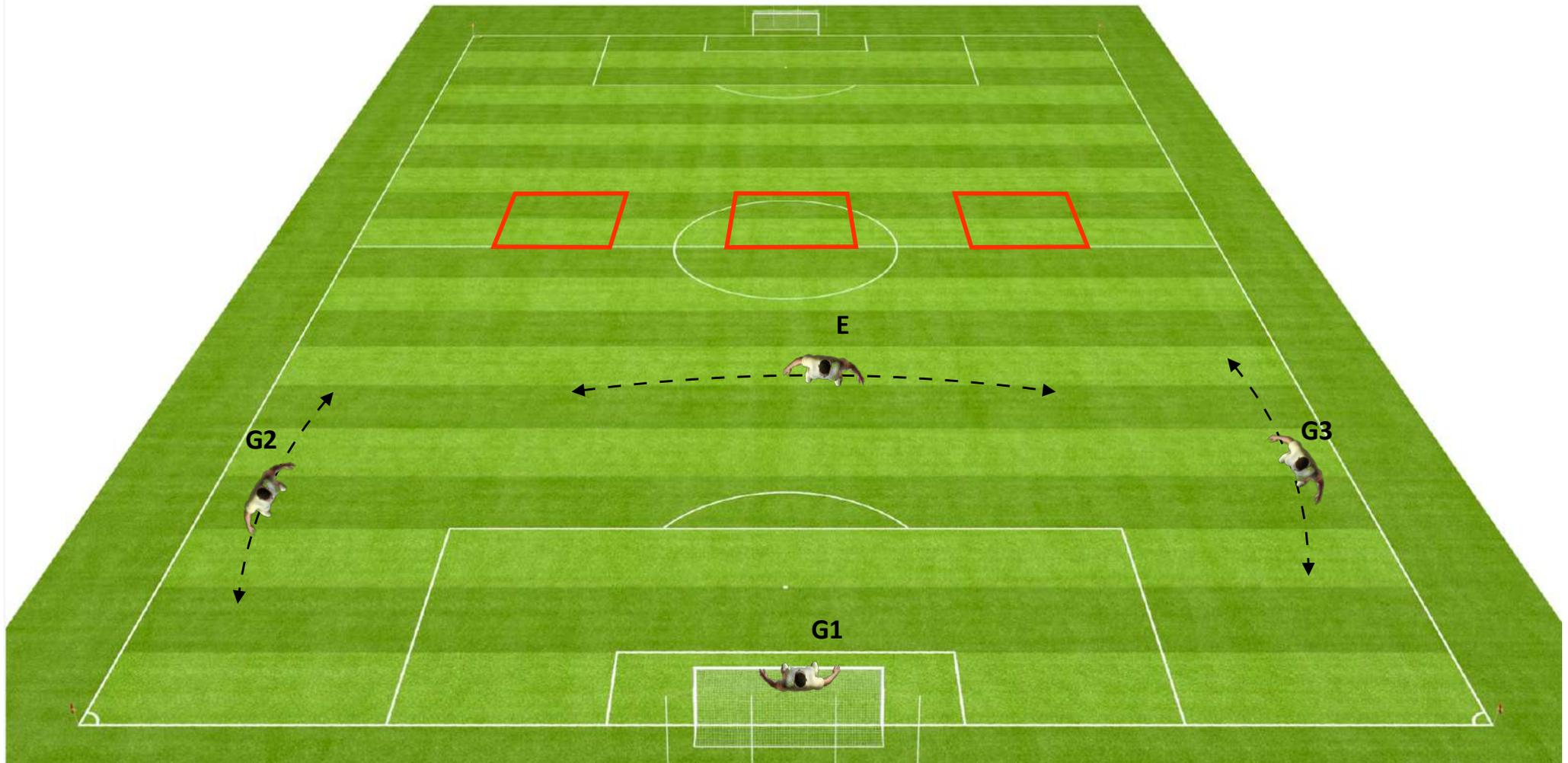


DISPONIBLE



PAS DISPONIBLE

Si 2 joueurs ne sont pas disponibles, alors jouer les zones longues (celle opposée d'où est venu le ballon ou sur un des deux côtés quand le ballon est venu de l'axe)



5. LA PÉRIODISATION TACTIQUE

4. EXEMPLE DE SÉANCES « OFFENSIVES »

JEU DE TRANSITION, MAIN / MAIN, MAIN / PIED – **DOMINANTE COGNITIVE**

Pour cet exemple, nous allons chercher à développer l'aspect cognitif sur l'instant de la transition def off. Nous allons voir que nous allons utiliser le bloc analytique (A) pour travailler l'ensemble de la gestuelle des différentes relances précédées d'une prise de balle sur un ballon aérien. Dans le bloc situatif / adaptatif (S), nous allons mettre l'accent sur l'aspect cognitif comme demande la dominante. Nous allons demander à G2, G3 et E de donner l'information sur leur disponibilité juste avant la saisie du ballon par G1 et juste après celle-ci, afin de favoriser une prise d'information rapide (vitesse cognitive). G1 une fois après avoir pris les informations sur quel joueur il doit jouer et dans quel espace, il devra adapter son choix de relance en fonction du contexte. G2, G3 et E devront dans chaque action varier leurs courses, leurs attitudes et intentions afin d'amener un maximum de diversité.

E
COG

« Connecter sa tête avec son corps / différencier et latéraliser »



BALLES AÉRIENNES

E
COOG

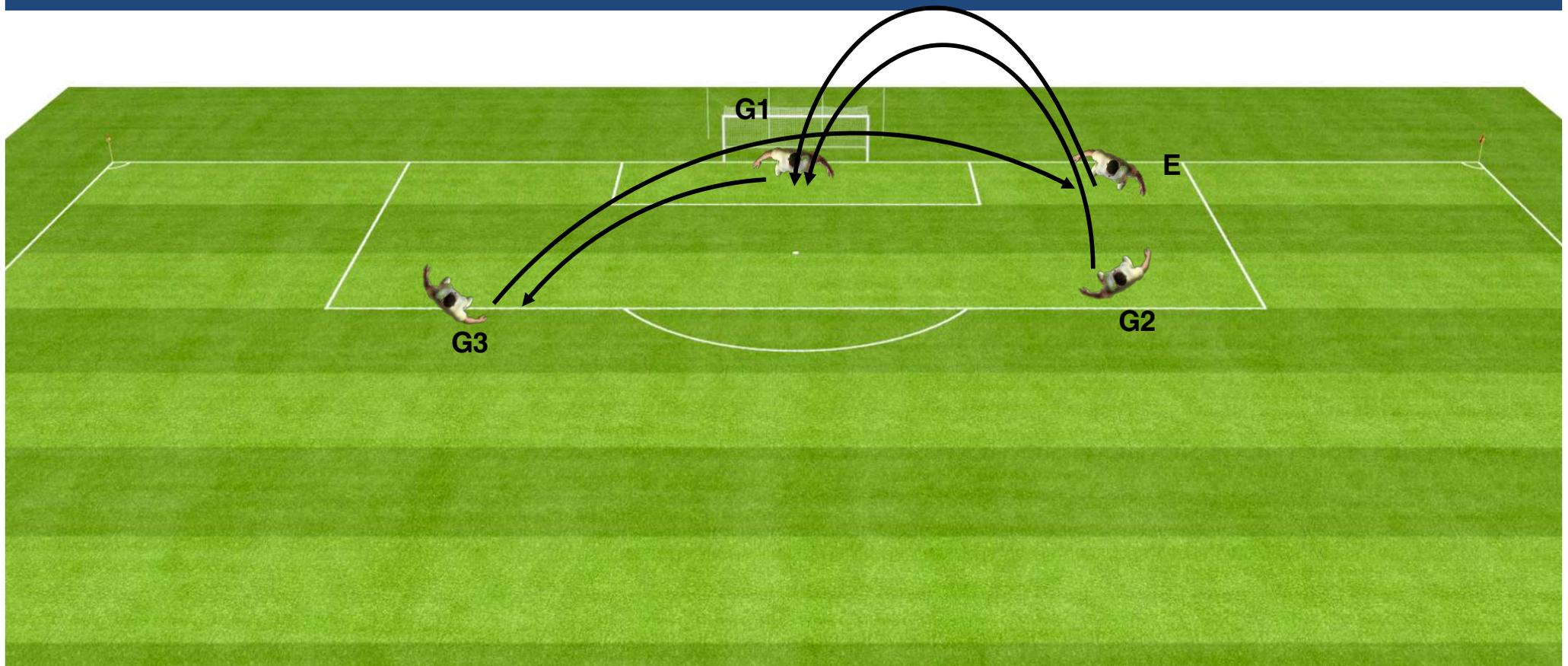
Echauffement sur les capacités de coordination et cognitives. 3 coupelles de couleurs différentes, 3 gestes différents, balle aérienne avec déplacement en avant oblique, latéral et déplacement oblique arrière. G2 montre le pouce en bas ou en haut pour donner le côté (droit / gauche)



BALLES AÉRIENNES

E
TE/Ta

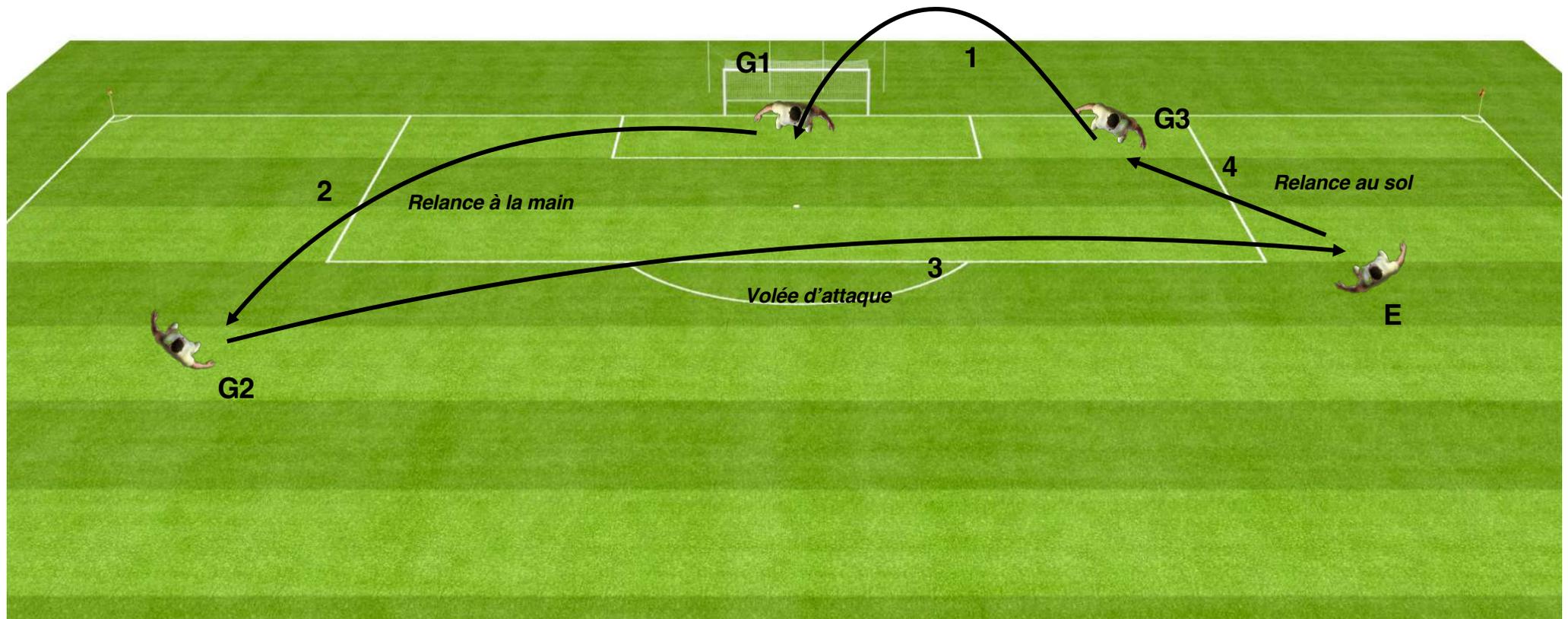
G2 lance à la main pour une balle aérienne pour G1. G1 relance sur G3, G3 relance à la main sur E. E balle aérienne pour G1 (3 passages, varier les ballons, 1er, axe, 2ème poteau). Idem de l'autre côté.



BALLES AÉRIENNES

A1

G1 réalise une Balle aérienne, relance sur G2, G1 doit suivre l'action (volée d'attaque + relance de E) et le rythme de l'action. (varier les balles aériennes).



BALLES AERIENNES + RELANCES



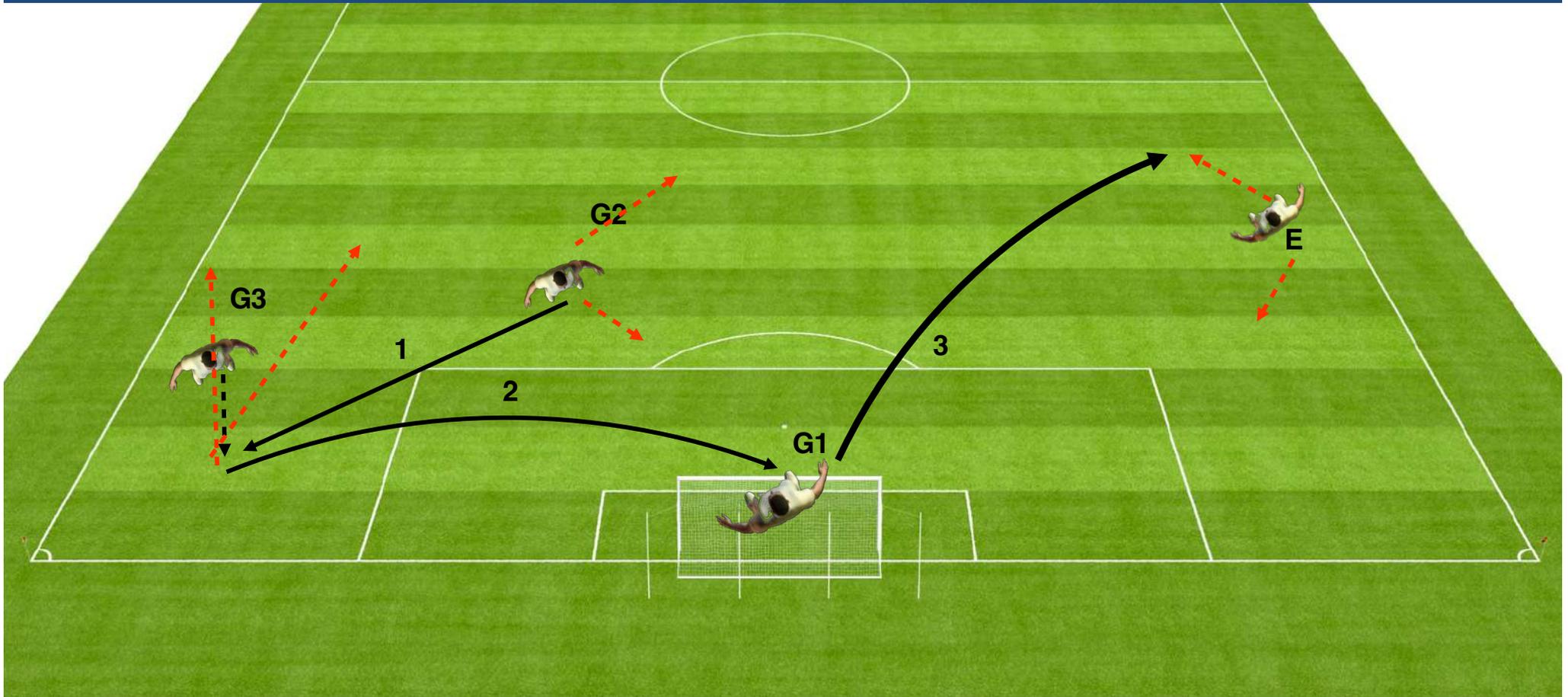
DISPONIBLE



PAS DISPONIBLE

S1

G2, G3 et E vont dans chaque action modifier leurs déplacements et devront toujours démontrer s'ils sont disponibles et dans quel espace G1 devra jouer le ballon



6. ÉPILOGUE

« Après avoir développé l'aspect tactique du gardien de but, sa philosophie, sa méthodologie qui s'inspire du jeu, profitant de la puissance et la subtilité des dominantes, le chemin de la périodisation tactique est une évidence nécessaire. »

« À vous de jouer, performer dans l'ingéniosité donnée par la subtilité de ces différentes composantes, sa structure et son audacieuse périodicité tactique qui est l'alchimie d'un tout trouvant sa source dans notre jeu, le football. »

Thierry BARNERAT

