



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF



Opérationnaliser la séance d'entraînement de Football

*I. Plannification
Hebdomadaire*

*II. Systématiser et
structurer le
travail de
l'entraîneur dans
une séance
d'entraînement*

*III. Développement
pratique*



Animateur : RACHID TAOUSSI

45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr





Opérationnaliser la séance d'entraînement de Football

Problématique: Comment passer de la théorie à la pratique durant un microcycle?



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF



**Opérationnaliser
la séance
d'entraînement
de Football**

**I. Plannification
Hebdomadaire**

**II. Systématiser et
structurer le
travail de
l'entraîneur dans
une séance
d'entraînement**

**III. Développement
pratique**



Animateur : RACHID TAOUSSI

45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr

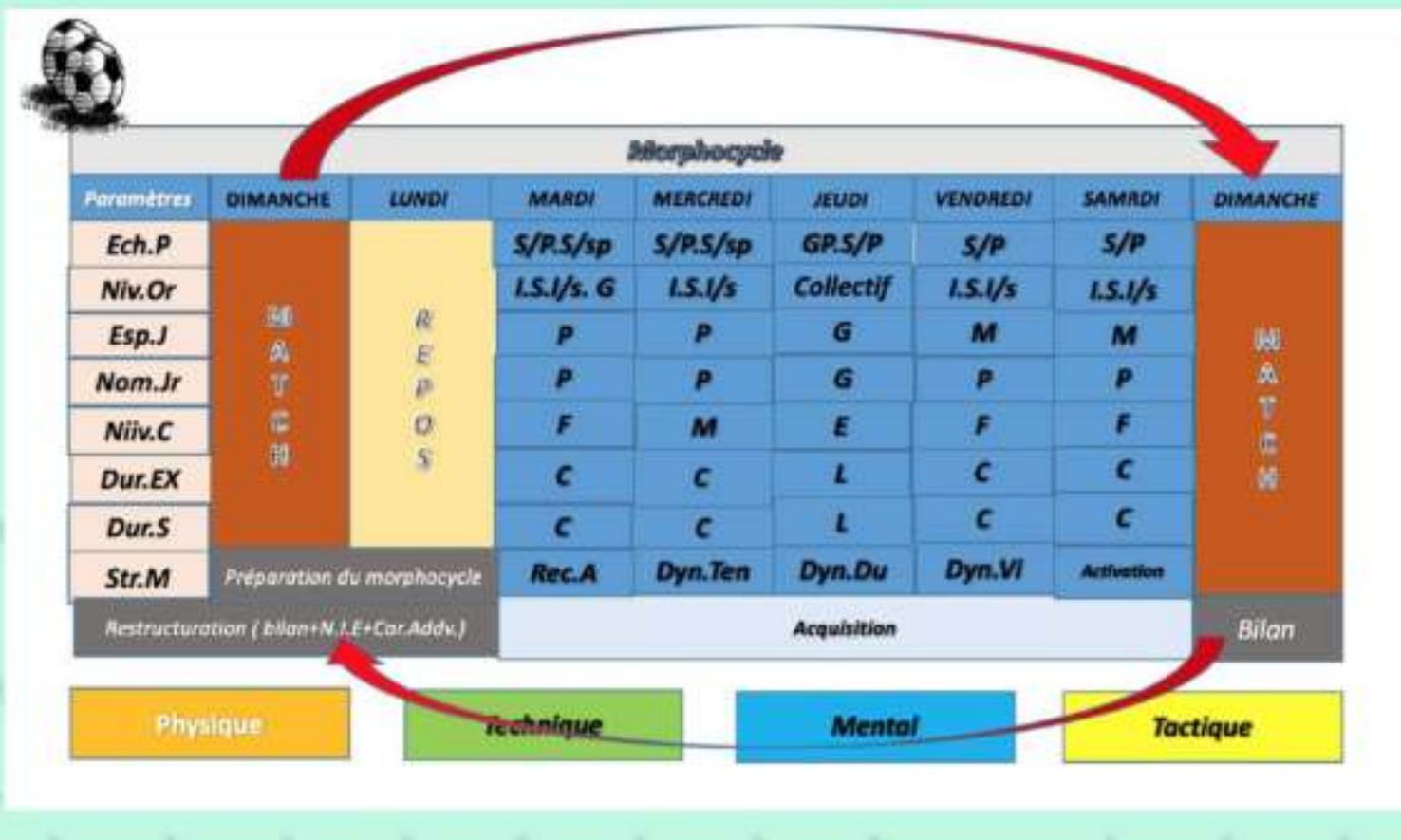


I. Plannification Hebdomadaire

A. Morphocyle

***B. Analyse de
notre Équipe
& Analyse de
l'adversaire***

Morphocycle



I. Plannification Hebdomadaire

A. Morphocyle

***B. Analyse de
notre Équipe
& Analyse de
l'adversaire***

1. Pourquoi?

Pour établir des objectifs pratico-pratique lors de l'élaboration des séances d'entraînement "**micro-cycle**". Il faut impérativement analyser le match précédent de notre équipe et celui de notre futur adversaire.

2. Comment?

De plus en plus les entraîneurs de haut niveau ont recours à des **plateformes digitales** pour analyser les matchs de leurs équipes et ceux de leurs adversaires.

Exemple de plateforme digital: Wyscout, Instat.

Exemple d'outil: "Excel".

3. Outil digital: "Wyscout"

Présentation pratique.

4. Outils d'analyse: Proposition (analyse pré-match de notre équipe)

Analyse Pré-Match de notre équipe: Analyser notre match précédent			
Système de jeu (1)			
Système de jeu (2)			
Système de jeu (3)			
Phase Défensive			
Facteurs	Existence	Commentaires	
Bloc défensif	Présence		
	Qualité		
Moyens défensifs	Présence		
	Qualité		
Transition de la phase défensive	Présence		
	Qualité		
Zone de récupération du ballon	Présence		
	Qualité		
Type d'attaques qui se font en défense	Présence		
	Qualité		
Commentaire supplémentaire			
Phase Offensive			
Place de jeu offensive	Présence		
	Qualité		
Type d'attaque	Présence		
	Qualité		
Type d'investissement	Présence		
	Qualité		
Commentaire supplémentaire			
Les ballons arrêtés			
Nombre de ballons arrêtés	Présence		
	Qualité		
Dernier défenseur et dernier joueur offensif	Présence		
	Qualité		

4. Outils d'analyse: Proposition (Résumé et établissement des objectifs d'entraînement)

Résumé	
Notre Performance Précédente	Performance Précédente de l'adversaire
Modèle de jeu (Style de jeu)	
Exemple: Offensif: Possesion et circulation rapide du ballon / Défensif: Ligne défensif Médiane à 40 m de notre but, type de défense mixte (zone et pressing)	
Objectifs de la semaine	
Objectifs Offensifs	Objectifs Défensifs
Exemple: Déséquilibrer l'adversaire dans les 30 derniers mètres	Exemple: 1. Deuxième Ballon entre la ligne défensif et la ligne du milieu de terrain 2. Le travail dans le dos de la ligne défensive et la couverture

I. Plannification Hebdomadaire

A. Morphocyle

***B. Analyse de
notre Équipe
& Analyse de
l'adversaire***



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF



**Opérationnaliser
la séance
d'entraînement
de Football**

**I. Plannification
Hebdomadaire**

**II. Systématiser et
structurer le
travail de
l'entraîneur dans
une séance
d'entraînement**

**III. Développement
pratique**



Animateur : RACHID TAOUSSI

45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr

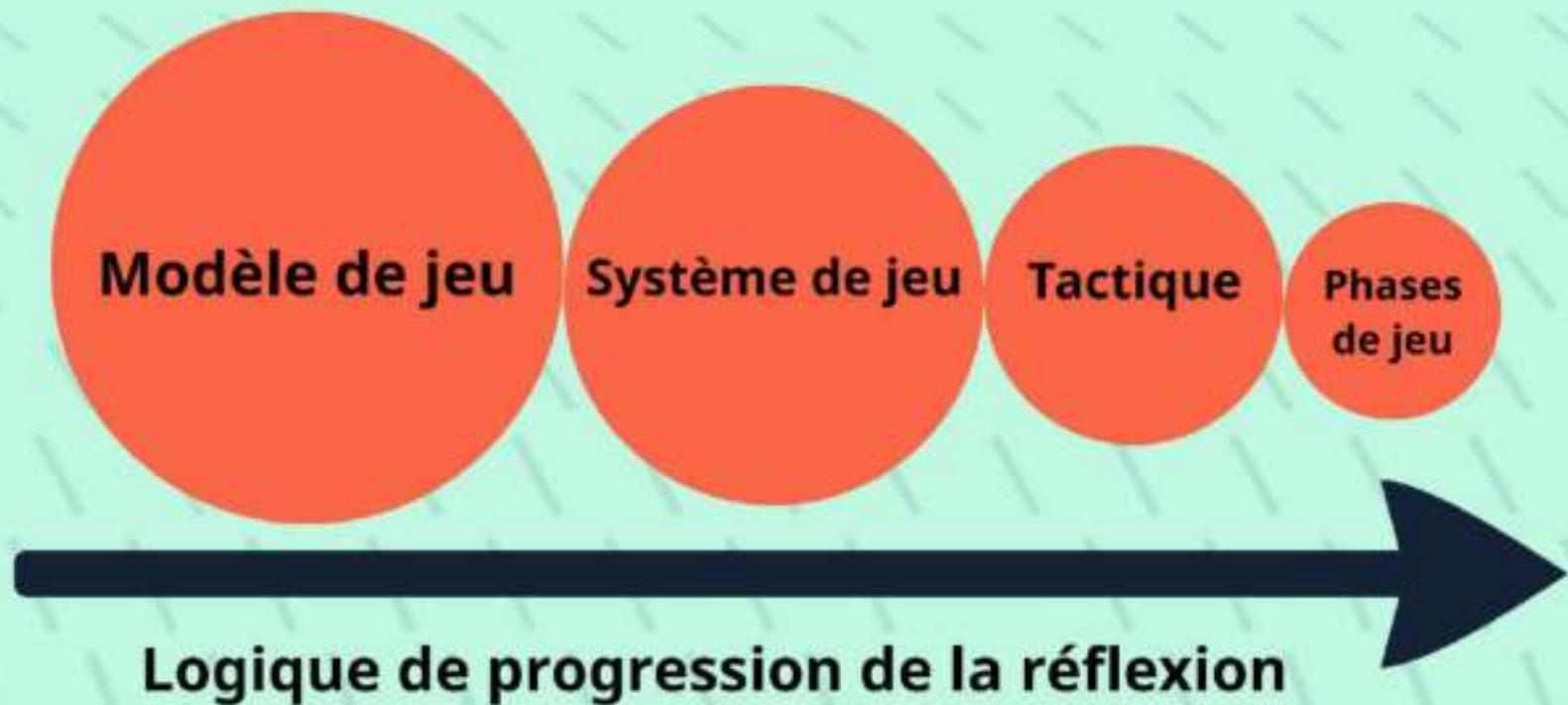


II. Systématiser et structurer le travail de l'entraîneur dans une séance d'entraînement

A. Logique de développement d'une séance d'entraînement

B. Les principes d'évaluation d'une séance d'entraînement

A. Logique de développement d'une séance d'entraînement



1. Modèle de jeu



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF

PROJET DE JEU

Animateur : JAMAL FAOUZI

Le 06/05/2020



A.M.C.M.S



45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr

2. Système de jeu

3. Tactique



ACADEMIE MAROCAINE DE COACHING MENTAL ET SPORTIF

MODELISATION ET RENTABILISATION D'UN MODELE DE JEU A VOCATION DEFENSIVE

Animateur : HICHAM DMII

Le 08/05/2020



A.M.C.M.S.



45, Rue Abdelkader Moudjahid, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca - 0641229901 - benomarfares@yahoo.fr



ACADEMIE MAROCAINE DE COACHING MENTAL ET SPORTIF

PRINCIPES DE L'ANIMATION OFFENSIVE

Animateur : KHALID FOURANI

Le 13/05/2020



A.M.C.M.S.



45, Rue Abdelkader Moudjahid, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca - 0641229901 - benomarfares@yahoo.fr

4. Phases de jeu



ACADEMIE MAROCAINE DE COACHING MENTAL ET SPORTIF

MODELISATION ET RENTABILISATION D'UN MODELE DE JEU A VOCATION DEFENSIVE

Animateur : **HICHAM DMII**

Le 08/05/2020



45, Rue Abdelkader Moudjahid, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdelfah, Casablanca - 0661229001 - benomarfarou@yahoo.fr



ACADEMIE MAROCAINE DE COACHING MENTAL ET SPORTIF

PRINCIPES DE L'ANIMATION OFFENSIVE

Animateur : **KHALID FOUBAMI**

Le 13/05/2020



45, Rue Abdelkader Moudjahid, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdelfah, Casablanca - 0661229101 - benomarfarou@yahoo.fr

II. Systématiser et structurer le travail de l'entraîneur dans une séance d'entraînement

A. Logique de développement d'une séance d'entraînement

B. Les principes d'évaluation d'une séance d'entraînement

A. Les principes d'évaluation d'une séance d'entraînement

 Pour que l'entraînement soit réussi il faut respecter ces 5 principes:

- 1. Le principe de Spécificité.**
- 2. Le principe de Propension.**
- 3. Le principe de la répétition systématique.**
- 4. Le principe de la progression complexe.**
- 5. Le principe de la fatigue et concentration tactique.**

1. Principe de Spécificité

- L'entraînement doit être aussi précis que possible.

Exemple : Terrain de réplique

- Le système de jeu doit toujours être représenté durant les exercices.

Exemple : On joue un 4-4-2 en losange

Configuration non correcte



Configuration correcte



- Les exercices représentent des situations réelles du match, il doit y avoir une relation permanente entre les 4 facteurs (Tactique-Technique-Physique-Mentale).

1. Principe de Spécificité

Point Clé :

- **L'intervention du Coach** : L'entraînement ne peut être spécifique sans l'intervention **juste** de l'entraîneur. L'intervention doit être :
 - **Avant la séance** : Expliquer l'objectif de la séance et donner les directives.
 - **Pendant la séance** : Corriger et motiver.
 - **Après la séance** : Évaluer et donner le feedback.

2. Principe de propension

→ Propension: Tendance naturelle

- Créer des situations dans lesquelles **les comportements et actions souhaités** par l'entraîneur **apparaissent**.
- Faire en sorte que ces actions et comportements **apparaissent fréquemment**.
- Créer de **multiples images mentales** chez les joueurs.

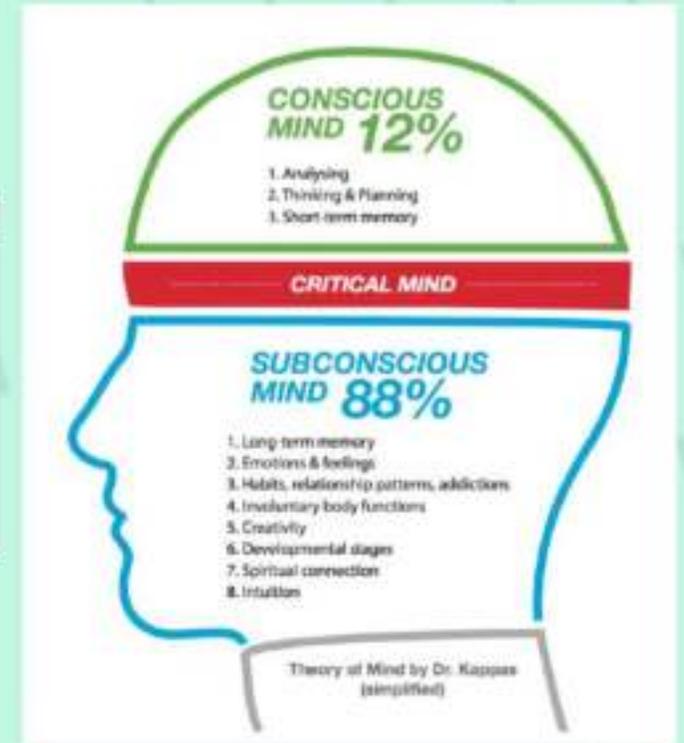
Point Clé :

- Les situations souhaitées doivent apparaître **plus fréquemment à l'entraînement que lors des matchs de compétition**.

3. Principe de la répétition systématique

Il Faut savoir que :

Cerveau Conscient 12 %	Cerveau Inconscient 88 %
<ol style="list-style-type: none">1. Analyse2. Réfléchir et planifier3. Mémoire courte-terme	<ol style="list-style-type: none">1. Mémoire longue terme2. Sentiments et émotions3. Habitudes et addictions4. Actions du corps involontaires5. Créativité6. Connexion Spirituelle7. Intuition



3. Principe de la répétition systématique

- Faire émerger des **comportements voulus** chez nos joueurs.
- **Automatisation** de ces comportements voulus.

Point clé :

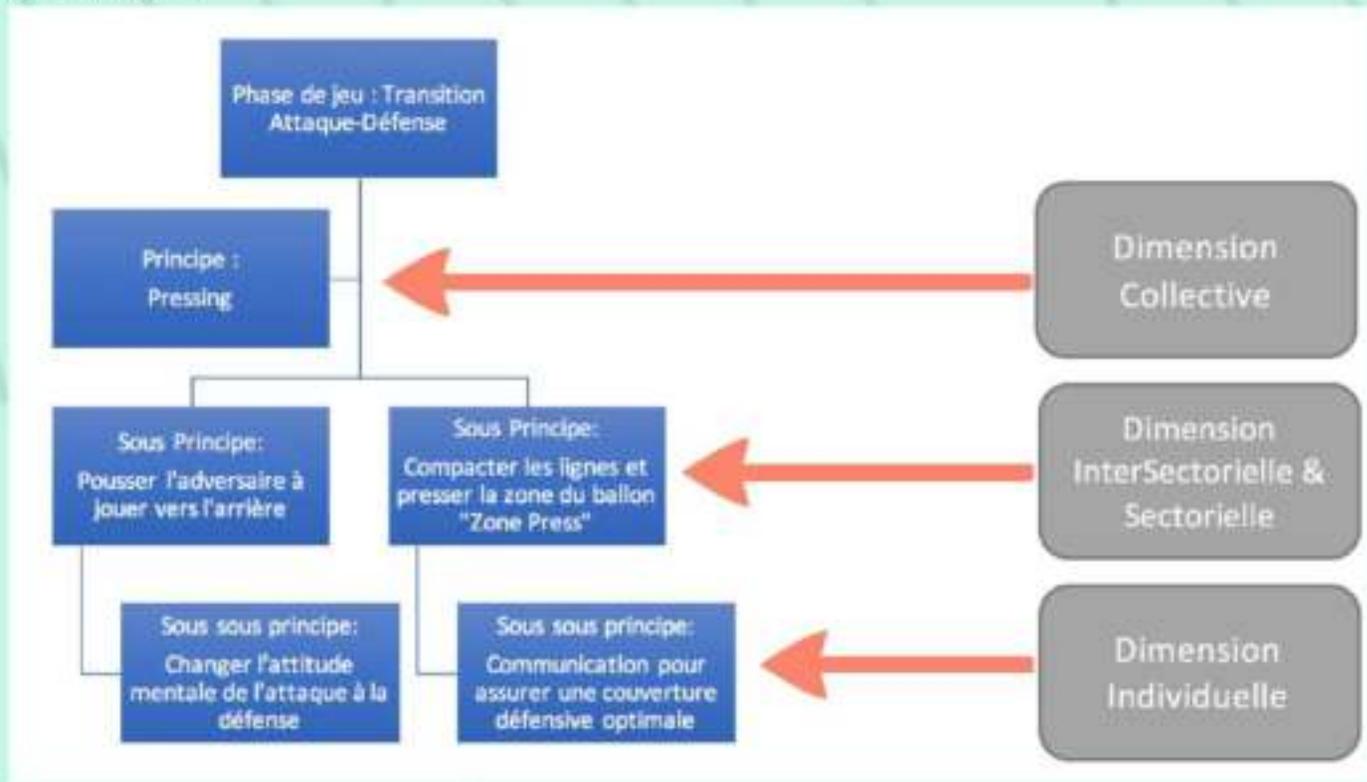
- La répétition se fait non seulement dans la séance mais aussi à court, moyen et long terme

4. Principe de progression complexe

- Ordonner les principes de jeu par Phase (Défensive, Offensive).
- Ordonner les principes de jeu par dimension (Collectif, intersectoriel et sectoriel et individuel).
- Respecter **la compatibilité** entre les principes, les sous principes et les sous sous principes lors de la progression.

4. Le principe de progression complexe

Exemple:



5. Principe de la fatigue et de la concentration tactique :

- **Caractéristiques des actions d'un match :**

1. **Situations complexes** qui nécessitent des degrés élevés de concentration.
2. Actions **successives de haute intensité**.

Objectif du principe: IL vise alors à **créer des situations** qui **répondent à ces deux caractéristiques** afin de **s'habituer** à la **fatigue mentale** (complexité de situations) et la fatigue physique (la succession et l'intensité des situations) durant les actions.

5. Principe de la fatigue et de la concentration tactique :

➔ Facteurs à prendre en considération:

Variations durant l'entraînement:

- Plus il y a de variations et d'informations différentes à analyser par les joueurs pendant l'entraînement, plus l'entraînement devient exigeant et intense.

Intensité maximale relative:

- L'intensité est toujours maximale en termes de concentration, mais la charge et la complexité de la l'entraînement doivent être ajustées pour différents jours.
- L'entraînement doit toujours être relatif au temps de récupération des joueurs et à leur préparation à s'entraîner.

Charge et récupération:

- Relation optimale entre charge et récupération (mentale + physique) = Actions de meilleure qualité.



Niveaux élevés de concentration:

- Des niveaux élevés de concentration de la première à la dernière minute d'une séance d'entraînement ou d'un match de compétition offrent un degré élevé d'apprentissage.

Principes de jeu:

- L'intensité doit être liée directement liée aux principes et sous-principes du jeu, appliquée lors de séance d'entraînement. Bien conçues.

Pensée tactique:

- Le "pic" de performance des joueurs de football nécessitent une concentration constante et une réflexion tactique (penser et décider rapidement).

5. Principe de la fatigue et de la concentration tactique :

Outils de travail durant l'entraînement pour gérer la complexité et l'intensité des entraînements :

1. L'espace.
2. Le temps.
3. Le nombre de joueur.
4. Règles des exercices (exemple : nombre de touche).

Sous Conclusion

L'entrainement ne répondra aux objectifs de l'entraîneur ni aux exigences élevées des matchs de compétition que si les situations d'entrainement répondent aux prérequis illustrés dans ces 5 principes.

II. Systématiser et structurer le travail de l'entraîneur dans une séance d'entraînement

A. Logique de développement d'une séance d'entraînement

B. Les principes d'évaluation d'une séance d'entraînement



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF



**Opérationnaliser
la séance
d'entraînement
de Football**

**I. Plannification
Hebdomadaire**

**II. Systématiser et
structurer le
travail de
l'entraîneur dans
une séance
d'entraînement**

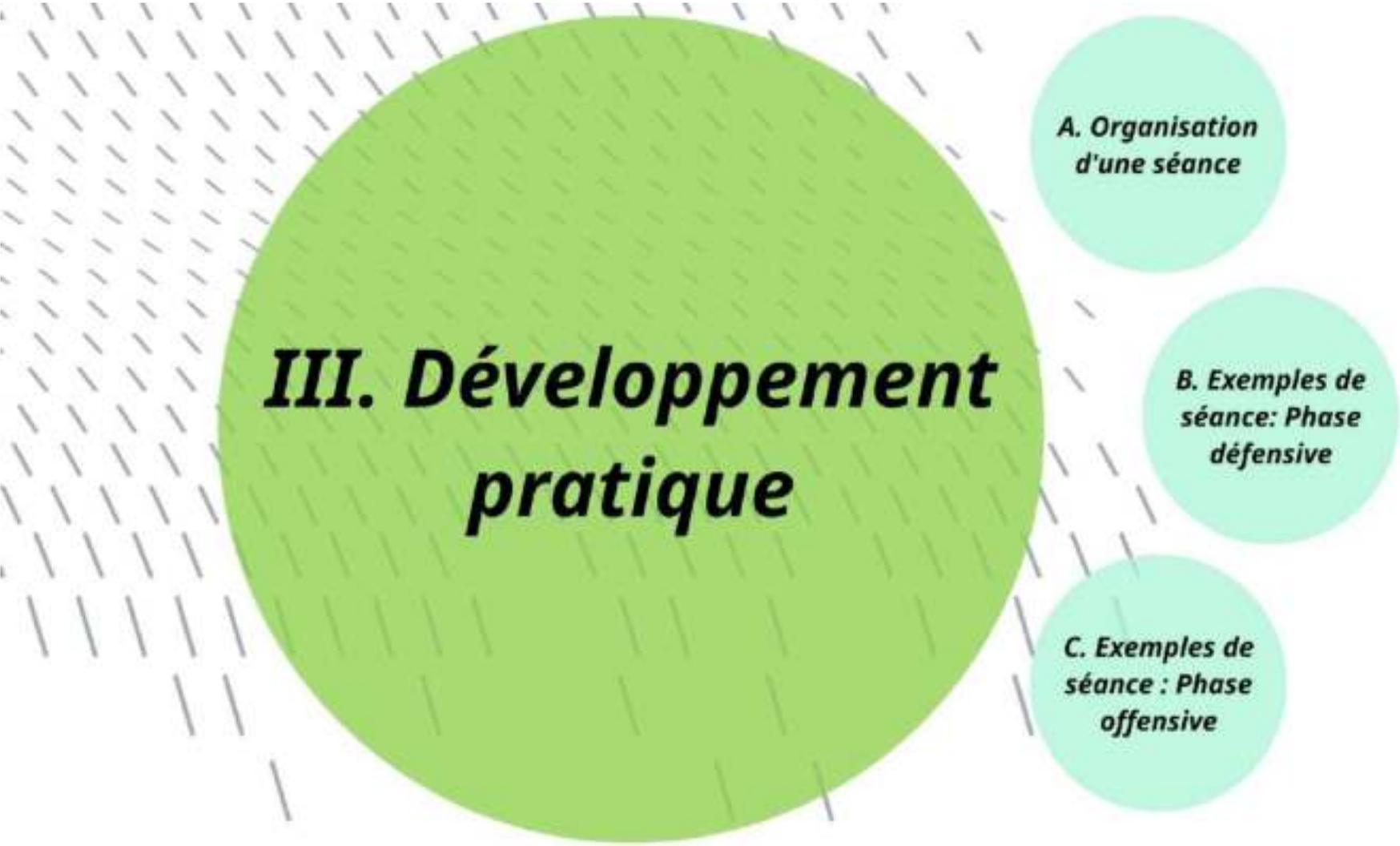
**III. Développement
pratique**



Animateur : RACHID TAOUSSI

45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr





III. Développement pratique

***A. Organisation
d'une séance***

***B. Exemples de
séance: Phase
défensive***

***C. Exemples de
séance : Phase
offensive***

1. *Établissement des Objectifs hebdomadaires*

En fonction des constats faits lors de l'analyse deux questions principales se posent:

➔ **Si vous aviez à jouer contre cet adversaire, quels points vous auriez à travailler avec votre équipe et comment?**

Ou

➔ **Si vous étiez l'entraîneur de cette équipe, que feriez vous à l'entraînement pour améliorer les points faibles constatés, et comment?**

2. Exemple (suite): Établissement des Objectifs hebdomadaires

Résumé:

Animation défensive:

- Développer la **montée du bloc équipe** dans la **zone médiane** car nous avons un très bon gardien de but (jeu au pied et lecture du jeu).
- Travailler sur le **cadrage** des joueurs **porteurs du ballon** (PB) et la **couverture** pour créer la densité dans l'espace jouable.
- Tenir compte **dans notre surface** de réparation de la **passe en retrait de l'adversaire**.
- Améliorer les coups de pieds arrêtés (CPA) défensifs.

Animation offensive:

- Améliorer le **mouvement** dans la **zone d'attaque**:
 1. Pour permettre la **bonne qualité des passes**, surtout la **dernière passe**.
 2. Pour être plus **efficace** dans les **centres et les tirs**.
- Améliorer les coups de pieds arrêtés (CPA) offensifs

2. Exemple (suite): Établissement des Objectifs hebdomadaires

Jour	Matin	Durée	Après midi	Durée
Mardi	Entraînement Physique/Techniques défensives	60 mn	Séance vidéo de notre dernier match. Entr. Tactique: travail de bloc à 25m des buts avec glissement, densité dans les espaces coté ballon	60 mn
Mercredi			Entr. tactique : travail de transition rapide dans l'axe et dans les cotés	70 mn
Jeudi			Entr. tactique : travail de pressing après 25m de la ligne de but de l'équipe adverse (Zone Mediane)	80 mn
Vendredi	Entr. tactique : travail mixte défense/attaque, cadrage du PB et couverture mutuelle, relance précise du milieu+ CPA défensive	60 mn		
Samedi	travail de l'efficacité dans la zone d'attaque: passes, centre et tirs + CPA offensive	50 mn	Seance Video de l'Adversaire	30 mn

3. Déroulement de la séance

1. Briefing avec le staff technique et médicale.
2. Préparer la logistique. Aller sur le terrain et mettre en place les espaces ou se déroulera l'entraînement.
3. Briefing avec les joueurs pour leur expliquer les objectifs de la séance.
4. La méthode G.A.G. Consigne et correction du coach et du staff technique tout au long de la séance.
5. Feedback sur la séance.

4. Architecture d'un terrain de réplique

Démonstration

III. Développement pratique

***A. Organisation
d'une séance***

***B. Exemples de
séance: Phase
défensive***

***C. Exemples de
séance : Phase
offensive***

1. Exemple 1: Phase défensive, Pressing



2. Exemple 1: Phase défensive, Pressing

Sous-principes du jeu:

- Création d'une "zone de pression" en appuyant sur la balle et la zone autour de la zone de balle.
- Empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant et derrière notre ligne défensive.

Sous-sous-principes de jeu:

- Communication pour presser ensemble et en même temps (couverture).
- Montrer les adversaires "à l'intérieur" ou "à l'extérieur", selon la situation.
- Forcer le porteur du ballon à jouer avec son pied le plus faible.
- Passer de l'attitude défensive à l'attaque et vice versa.

Organisation :

- Superficie: 2 carrés de 20 x 20 mètres + 5 à 7 mètres de zone neutre.
- Durée: 5 jeux de 2,5 minutes.
- Nombre: 10-16 joueurs.
- Pauses coaching: Seulement entre les répétitions (récupération).

Description:

- Nous avons 4 équipes de 4 joueurs. Les bleus et rouges commencent positionnés à l'intérieur des 2 carrés différents.
- Nous avons 3 joueurs blancs sur les côtés du carré 1 et 1 joueur blanc à l'extérieur du carré 2.
- Il y a 3 joueurs jaunes à l'intérieur de la case 1 et 1 joueur jaune dans la zone neutre (entre les 2 cases).
- Les rouges conservent la possession avec l'aide des blancs dans une situation 4 (+3) contre 3.

L'objectif de l'équipe rouge est de terminer 4 passes puis de changer de jeu pour les bleus de l'autre carré.

- À ce stade, 2 joueurs extérieurs blancs se déplacent, tout comme 3 joueurs jaunes. L'entraînement se poursuit avec l'équipe bleue en possession et les jaunes toujours en défense.
- Si les jaunes ont remporté le ballon des rouges, ils passent du jeu aux bleus et les rouges deviennent l'équipe défensive.
- La pratique est continue. Changez souvent les rôles de l'équipe / des joueurs externes.

2. Exemple 2: Phase défensive, Pressing



2. Exemple 2: Phase défensive, Pressing

Sous-principes du jeu:

- Création d'une "zone de pression" en appuyant sur la balle et la zone autour de la zone de balle.
- Empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant et derrière notre ligne défensive.

Sous-sous-principes de jeu:

- Communication à presser comme une unité (se couvrant les uns les autres).
- Montrer les adversaires "à l'intérieur" ou "à l'extérieur", selon la situation.
- Forcer le porteur du ballon à jouer avec son pied le plus faible.
- Fermeture des lignes de passage (horizontales et verticales).
- Passer de l'attitude défensive à l'attaque.

Organisation:

- Superficie: 34 x 55 mètres (y compris la zone neutre).
- Durée: jeux de 6 x 2 minutes.
- Numéros: 12-15 joueurs sur le terrain + 2 GK.
- Pauses coaching: Seulement entre les répétitions (récupération).

Description:

- L'entraînement commence avec l'entraîneur qui passe en zone 1 (4 + GK v 3).
- Le gardien de but de l'équipe bleue et 4 joueurs tentent de garder la possession contre 3 joueurs jaunes à l'intérieur de la zone 1.
- Le but du blues est de compléter 5 passes puis de passer le jeu à l'équipe rouge de la zone 2.
- Il y a aussi un joueur jaune supplémentaire (AM) dans la zone neutre qui essaie d'intercepter la passe.
- Si les bleus passent avec succès à l'équipe rouge, l'équipe jaune se déplace ensuite pour se défendre dans la zone 2. Les rouges visent ensuite à compléter 5 passes et à basculer le jeu vers les bleus.
- Si les jaunes gagnent le ballon avant un changement de jeu vers les rouges (comme indiqué dans l'exemple du diagramme), ils essaient alors de marquer le but de l'équipe rouge le plus rapidement possible.
- Lorsque les jaunes gagnent le ballon, tous leurs joueurs sont libres de se déplacer n'importe où mais les rouges / bleus doivent rester dans leurs zones.
- Modifiez les rôles d'équipe toutes les 2 minutes.

III. Développement pratique

***A. Organisation
d'une séance***

***B. Exemples de
séance: Phase
défensive***

***C. Exemples de
séance : Phase
offensive***

1. Exemple 1: Phase Offensive, Attaque rapide



1. Exemple 1: Phase Offensive, Attaque rapide

Sous-principe du jeu:

- Pressing en groupe.
- Récupération, circulation rapide et changement du jeu du côté faible.

Sous-sous-principes de jeu:

- Vitesse de jeu
- Communication.
- Jouer en avant et en arrière si possible.
- Prendre des positions de finition.
- Changement d'attitude de la défense à l'attaque.

Organisation :

- Zone: demi-hauteur.
- Temps: 10 x 30 secondes ensembles.
- Numéros: 14-16 joueurs sur le terrain + 1 GK.
- Pausés coaching: Seulement entre les répétitions (récupération).

Description de la pratique:

- La pratique commence dans l'une des zones latérales (zone latérale gauche dans l'exemple de diagramme) avec une situation 3 contre 3.
- L'entraîneur commence l'entraînement et l'arrière rouge et 2 joueurs neutres jaunes tentent de garder la possession.
- L'arrière gauche bleu, le milieu gauche et l'ailier gauche tentent de gagner le ballon.
- Dès qu'ils gagnent le ballon, ils passent au milieu central dans la zone médiane.

A partir de là, l'objectif est de changer rapidement de jeu et de créer une surcharge du côté faible. Le meilleur moyen d'y parvenir est de transmettre à l'ailier.

- Dans l'exemple, il y a un surplus de 2 contre 1 - l'arrière gauche rouge se déplace pour se défendre, mais l'arrière droit bleu fait une course qui se chevauche pour recevoir en haut du terrain puis traverser dans la surface de réparation.
- Les 2 attaquants bleus courent dans la surface de réparation et tentent de marquer.
- Les arrières centraux rouges défendent - s'ils sont capables de gagner le ballon, ils peuvent essayer de marquer dans l'un des 3 mini buts.
- Redémarrez l'entraînement avec une situation 3 contre 3 dans la zone du côté droit et changez de jeu vers la gauche.

2. Exemple 2: Phase Offensive, Attaque rapide



2. Exemple 2: Phase Offensive, Attaque rapide

Sous-principes du jeu:

Diriger l'adversaire dans un sens pour rendre le jeu prévisible.

"Presser tous ensemble" pour forcer l'adversaire à commettre une erreur et à donner le ballon.

Reprendre possession du ballon.

Se projeter vers l'avant rapidement vers l'avant rapidement.

Sous-sous-principes de jeu:

Communication (positions de départ).

Commutation des marqueurs.

Identification des «indices tactiques pour le pressage».

Organisation:

Surface: 60 x 65 mètres

Durée: ensembles de 10 x 2 minutes.

Numéros: 18-20 joueurs sortants + 1 GK.

Pauses coaching: Seulement entre les répétitions (récupération).

Description:

L'entraînement commence toujours par le gardien rouge.

Les rouges sont en formation 4-2 (de 4-4-2) et les bleus sont en formation 4-3-3 ou 4-2-3-1.

Les joueurs rouges ont des restrictions par rapport aux 2 zones (moitiés) - ils ont 5 joueurs dans chaque zone et ils ne sont pas autorisés à se déplacer en dehors d'eux.

Les joueurs bleus sont libres de se déplacer dans les 2 zones et de créer des surcharges défensives ou offensives

Les rouges renforcent le jeu, essaient de passer à leurs coéquipiers dans la zone 2 puis marquent.

Les bleus utilisent le pressage collectif par rapport à la position du ballon. Ils devraient idéalement essayer de diriger leur adversaire "à l'extérieur".

L'objectif pour les rouges est d'appuyer sur le porteur du ballon en haut du terrain et de créer un avantage numérique autour de la zone du ballon.

Lorsque les bleus gagnent le ballon, ils lancent une attaque rapide.



ACADEMIE MAROCAINE DE COACHING MENTAL ET SPORTIF



MERCI



45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr

III. Développement pratique

***A. Organisation
d'une séance***

***B. Exemples de
séance: Phase
défensive***

***C. Exemples de
séance : Phase
offensive***



ACADEMIE MAROCAINE DE
COACHING MENTAL ET SPORTIF



**Opérationnaliser
la séance
d'entraînement
de Football**

**I. Plannification
Hebdomadaire**

**II. Systématiser et
structurer le
travail de
l'entraîneur dans
une séance
d'entraînement**

**III. Développement
pratique**



Animateur : RACHID TAOUSSI

45, Rue Abdelakader Mouftakar, 2^{ème} étage, apt 4, Prince Moulay Abdellah, Casablanca –
0661229301 - benomarfares@yahoo.fr

