

A man in a blue FIFA training kit is captured mid-air, performing a bicycle kick with a soccer ball. He is barefoot and has a focused expression. The background shows a clear blue sky, green trees, and a soccer field with a goal and colorful flags.

FIFA Training Centre

**MANUEL
D'ENTRAÎNEMENT
POUR LE BEACH
SOCCER**



Allons à la plage !

Le beach soccer a connu un essor notable ces dernières années, bénéficiant largement de son intégration au répertoire des compétitions de la FIFA en 2005. Depuis lors, l'instance suprême du football mondial s'est investie assidûment pour appuyer et propulser l'ascension de cette discipline sportive. Dans cette optique, divers programmes et initiatives de développement ont été élaborés afin d'accompagner ses associations membres. Ce manuel d'entraînement se propose d'offrir aux acteurs de cette discipline dynamique qu'est le beach soccer des recommandations techniques et logistiques pertinentes.

Les entraîneurs tiennent un rôle clé en cultivant la passion du beach soccer et en appuyant l'essor de ce sport. Afin que ces derniers disposent des compétences et des connaissances requises pour exceller, nous avons placé le développement professionnel au cœur de nos priorités. En investissant dans les entraîneurs et en accompagnant leur progression, nous pouvons aider les joueurs à réaliser leur potentiel et améliorer le niveau de jeu global. Nous sommes d'avis que de telles initiatives sauront offrir au beach soccer un avenir rayonnant dans nos associations membres du monde entier.

Le football unit le monde !

01 Message de bienvenue	02	09 Conditionnement physique pour le beach soccer	102
02 Introduction	06	9.1 Endurance	104
03 Histoire	08	9.2 Explosivité	106
04 Fondamentaux	10	9.3 Vitesse	108
05 Le rôle de l'entraîneur	12	9.4 Puissance	112
5.1 Styles d'entraînement	14	9.5 Conditionnement physique pour les gardiens	112
5.2 Coaching en match	14	10 Le beach soccer comme complément du football	116
5.3 Planification de l'entraînement	15	10.1 Entraînement complémentaire pour le football	116
5.4 Contenu de la séance d'entraînement	18	10.2 Infrastructures et calendrier des compétitions	117
5.5 Structure de la séance d'entraînement	19	10.3 Prévention des blessures et rééducation	117
5.6 Interventions de l'entraîneur lors des séances d'entraînement	20	11 Entraînement de beach soccer pour le football de base et de jeunes	118
5.7 Psychologie et mental	20	11.1 Considérations générales pour les entraîneurs	119
5.8 Nutrition	22	Initiation (6-9 ans)	120
5.9 Analyse de match	22	Initiation (9-12 ans)	120
06 Qualités techniques en beach soccer	24	Jeunes (12-16 ans)	121
6.1 Conduite de balle	25	Jeunes (16-18 ans)	121
6.2 Passe et suit	26	Publié par :	
6.3 Jonglage	27	Fédération Internationale de Football Association	
6.4 Dribble / 1 contre 1	28	FIFA-Strasse 20, Boîte postale, 8044 Zurich, Suisse	
6.5 Passe de volée	29	Tél. : +41 (0)43 222 7777 FIFA.com	
6.6 Circuit de frappes / finition	30	Produit en Suisse	
6.7 Reprise de volée	31		
6.8 Retourné acrobatique	32		
6.9 Jeu de tête	33		
6.10 Tacle	34		
6.11 Interception / anticipation défensive	35		
07 Le gardien de but	36		
7.1 Introduction	37		
7.2 Relance courte (« bowling »)	39		
7.3 Relance courte et longue des gardiens	40		
7.4 Plongeon, prise de balle et arrêt réflexe	42		
7.5 Sortie aérienne du gardien	43		
7.6 Situation de 1 contre 1	44		
7.7 Jeu au pied des gardiens	45		
7.8 Marquage de l'attaquant	46		
7.9 Retour défensif du gardien	47		
7.10 Anticipation défensive du gardien	48		
08 Tactique	50		
8.1 Introduction	51		
8.2 Principes tactiques défensifs	54		
8.3 Jeu offensif	70		
8.4 Les systèmes de jeu	92		
8.5 Coups de pied arrêtés	95		

Publié par :

Fédération Internationale de Football Association
 FIFA-Strasse 20, Boîte postale, 8044 Zurich, Suisse
 Tél. : +41 (0)43 222 7777 FIFA.com
 Produit en Suisse

La reproduction du contenu, même partielle, est interdite à moins qu'une autorisation n'ait été donnée par la FIFA et que référence soit faite à la source (Manuel d'entraînement de la FIFA pour le beach soccer © FIFA 2024).

Le logo de la FIFA est une marque déposée.

Les emblèmes officiels des compétitions de la FIFA sont des marques déposées de la FIFA.

© 2024 FIFA

Contenu et production

Division du Développement du football mondial
 Département des services de développement technique
 Philippka GmbH & Co. KG

Collecte de données

Ressources internes de la FIFA

Conception graphique

Philippka GmbH & Co. KG

Photos

© FIFA; © Getty Images





FIFA Training Centre
 MANUEL
 D'ENTRAÎNEMENT
 POUR LE BEACH
 SOCCER

Une rapide présentation du beach soccer et du présent manuel

Le beach soccer est un sport passionnant, pratiqué par des individus de tout âge, sexe et niveau de compétence. De par ses racines brésiliennes, ce sport se distingue par des gestes spectaculaires et un tempo élevé. Depuis son apparition en 1992, le beach soccer a connu une popularité croissante, et est aujourd'hui pratiqué dans plus de 130 pays. La nature dynamique de ce sport entraîne une évolution constante des règles, des stratégies et des compétences, pour le plus grand plaisir des joueurs et des supporters.

Comme indiqué précédemment, les exercices décrits dans le présent manuel sont conçus pour toutes les personnes pratiquant le beach soccer. Néanmoins, l'intensité des exercices peut être modulée en fonction des caractéristiques du groupe, que ce soit en termes de technique, de condition physique ou d'âge. Par exemple, un entraîneur peut ajuster les distances à parcourir ou la durée d'un exercice selon les capacités des joueurs. De plus, ce manuel fournit des suggestions judicieuses sur la manière d'organiser les séances d'entraînement afin de motiver et de stimuler les joueurs sans les décourager.

Il dévoile les techniques et stratégies d'entraînement les plus récentes en beach soccer. Il regroupe une variété d'exercices conçus pour améliorer les qualités techniques, la vision tactique, la coordination et la condition physique des joueurs. Ces exercices sont adaptés aux joueurs de tous âges, tous niveaux et toutes conditions physiques. Il se révèle être une ressource précieuse pour toutes celles et ceux qui cherchent à améliorer leurs compétences en beach soccer et leur compréhension de ce sport.

Tout comme le football traditionnel, le beach soccer est un sport rythmé, mais le fait qu'il se joue pieds nus sur le sable modifie grandement l'essence du jeu. Évoluer sur le sable requiert des joueurs un niveau élevé de condition physique et de coordination, ce qui fait du beach soccer une variante originale et stimulante du football à onze. Il partage également des similitudes avec les sports d'équipe exigeant vitesse et puissance, tandis qu'une excellente coordination est indispensable pour maîtriser la technique requise en beach soccer. La spécificité de la surface de jeu et les rebonds imprévisibles du ballon obligent les joueurs à affiner leurs qualités techniques et leur vision tactique, tout en les poussant à s'adapter à des situations imprévues. Le beach soccer est un sport passionnant et exigeant, qui réclame une préparation tant mentale que physique.



Dans le beach soccer, où les matchs opposent deux équipes de cinq joueurs chacune, la finesse tactique est une qualité primordiale. Chaque joueur doit être apte à endosser des rôles offensif et défensif. Toutefois, le gardien de but revêt une importance particulière, car c'est lui qui dicte la cadence et le rythme du jeu.

Le perfectionnement des qualités techniques est également un élément crucial dans le beach soccer. Les nombreux contacts avec le ballon, la surface de jeu irrégulière et le peu de temps dont on dispose pour contrôler le ballon obligent les joueurs à développer des qualités techniques spécifiques. Les meilleurs joueurs disposent d'une excellente coordination et sont capables de soulever le ballon du sable pour le passer à leurs coéquipiers, tout en exécutant des gestes techniques tels que des feintes ou des retournés acrobatiques.

Le beach soccer est particulièrement adapté aux enfants et aux jeunes car les fondamentaux sont simples à assimiler, leur offrant ainsi une base pour développer leurs qualités techniques. La cadence rapide de ce sport aiguise les capacités cognitives, exigeant des joueurs qu'ils analysent rapidement les situations de jeu et agissent avec détermination. Les joueurs peuvent se ménager du temps pour planifier et exécuter leurs actions en analysant minutieusement le jeu et en anticipant les mouvements de leurs adversaires. Cette aptitude à lire le jeu et à anticiper les actions individuelles est cruciale pour exceller dans les sports d'équipe et se cultive idéalement dès le plus jeune âge.

Dans le beach soccer, une importance particulière est accordée à l'exécution efficace des coups de pied arrêtés. Des études révèlent qu'un pourcentage notable des

butts dans ce sport provient de coups de pied arrêtés minutieusement préparés. Il est donc primordial que les entraîneurs allouent une part conséquente du temps d'entraînement à cet aspect du jeu.

Étant joué sur le sable, le beach soccer contribue également à améliorer la condition physique des joueurs, tandis que ses exigences cognitives et techniques élevées poussent les joueurs à repousser leurs limites. Le plaisir et le divertissement demeurent au cœur de l'expérience du beach soccer, aussi bien pour les joueurs que pour les spectateurs. Au fil des années, ce sport a gagné en rapidité, en spontanéité et en spectacle, en partie grâce à l'évolution des Lois du Jeu. Le beach soccer est également connu pour son fair-play, toutes les fautes occasionnant un coup franc en faveur du joueur qui a subi la faute. Étant donné que les joueurs peuvent marquer depuis n'importe quel endroit du terrain, une faute peut rapidement se transformer en but, sanctionnant ainsi l'erreur.

Dans ce manuel d'entraînement, nous allons étudier en profondeur ces facettes du jeu et examiner comment elles doivent être abordées lors de la conception d'un programme d'entraînement physique et tactique.

Les graphiques et illustrations inclus dans ce manuel sont conçus pour vous aider à visualiser et à comprendre les divers exercices et techniques d'entraînement présentés. Enfin, toutes les séances d'entraînement détaillées dans ce manuel sont accompagnées de séquences vidéo, accessibles en ligne sur le [Centre de ressources techniques de la FIFA](#).

Bref historique du beach soccer

Depuis son apparition, le beach soccer propose une fusion unique entre football, ambiance festive et spectacle pur. Il valorise les loisirs, la jeunesse, la forme physique et l'énergie, qui sont tous des éléments clés de la culture de plage. Les rencontres de beach soccer sont extrêmement divertissantes, caractérisées par un flux continu de gestes époustouffants. L'aire de jeu réduite, les buts acrobatiques et la nature imprévisible de la surface de jeu font du beach soccer un sport qui captive autant les joueurs que les spectateurs. Au fil du temps, le beach soccer a attiré un certain nombre de footballeurs renommés, tels que Zico, Éric Cantona, Romário et Michel. Ce sport a également donné naissance à ses propres légendes, à l'image des Madjer (Portugal), Ramiro Amarelle (Espagne) et Benjamin (Brésil).

Le football est pratiqué de manière informelle sur les plages depuis des décennies, mais c'est seulement en 1992 que Beach Soccer Worldwide, une organisation basée à Barcelone créée spécifiquement pour développer ce sport, a défini les Lois du Jeu. Ces règles ont été conçues pour créer un sport rapide et fluide, comprenant trois périodes de 12 minutes, des remplacements illimités, des prolongations et une séance de tirs au but pour déterminer le vainqueur en cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire. Les rentrées de touche (au pied ou à la main) ont été introduites pour accélérer le rythme du jeu, ainsi qu'un ballon plus léger pour pousser les joueurs à perfectionner leur maîtrise du ballon.

La première édition du Championnat du Monde de Beach Soccer a eu lieu en 1995 sur la célèbre plage de Copacabana à Rio de Janeiro, où le Brésil a été couronné champion en remportant la finale sur un score sans appel de 8-1 contre les États-Unis. La compétition a connu un franc succès, jetant ainsi les bases du Pro Beach Soccer Tour lancé l'année suivante. Cette tournée fut riche en événements avec 60 matches disputés à travers l'Amérique du Sud, l'Asie, les États-Unis et l'Europe. L'engouement général pour cette série de matches a conduit à la création de la Ligue européenne de beach soccer en 1998, rebaptisée par la suite Euro Beach Soccer League, qui est désormais la compétition la plus importante au monde. En 2004, le nombre de pays européens participants a atteint 17, et la Ligue des Amériques a vu le jour, regroupant des équipes d'Amérique du Nord et d'Amérique du Sud. Le Pro Beach Soccer Tour a également élargi ses horizons, atteignant des territoires comme les Émirats arabes unis, le Japon, l'Australie, le Mexique, la Grèce, la Thaïlande et le Royaume-Uni.

L'étape suivante dans le développement de ce sport a été l'affiliation à la FIFA, qui a permis au beach soccer d'être présent dans les six confédérations continentales.



L'affiliation à la FIFA

La FIFA a joué un rôle essentiel dans l'ascension du beach soccer sur la scène mondiale. À l'heure actuelle, des championnats nationaux se tiennent aux quatre coins du globe, et des événements internationaux prestigieux tels que la Coupe Intercontinentale, l'European Beach Soccer League et la Coupe du Monde de Beach Soccer de la FIFA™ rythment le calendrier du beach soccer. L'affiliation à la FIFA a permis au beach soccer de consolider sa place sur la scène sportive mondiale.

Plus qu'un simple jeu

Le beach soccer s'est révélé être un sport hautement télévisuel, son format de compétition se prêtant idéalement aux créneaux de diffusion. La structure d'un match de beach soccer s'insère parfaitement dans une heure de programme télévisé, avec trois périodes entrecoupées de deux pauses. Actuellement, le beach soccer est diffusé dans 170 pays à travers le monde, et sa popularité grandissante s'accompagne d'un intérêt commercial accru.

Ce sport a séduit les instances dirigeantes du football, les médias, les supporters et les joueurs grâce à son fascinant mélange de finesse, de puissance et d'énergie. Les festivités qui l'entourent accueillent souvent des personnalités et des sportifs professionnels issus d'autres disciplines, avec au programme de nombreux divertissements en prélude aux matches.

Cet engouement a ouvert la voie à d'importantes opportunités commerciales et médiatiques. La flexibilité du beach soccer quant aux sites d'accueil, combinée à son exigence minimale en matière d'infrastructures et d'équipements, en fait une option séduisante pour toute association membre. C'est un sport très attaché aux principes du fair-play, les joueurs de haut niveau servant de modèles aux enfants et aux jeunes du monde entier. En somme, le beach soccer n'a pas tardé à s'imposer comme une discipline qui compte sur l'échiquier sportif international.





Fondamentaux du beach soccer

- Les équipes sont constituées de quatre joueurs de champ et d'un gardien.
- Deux arbitres officient sur le terrain, et un troisième arbitre ainsi qu'un chronométrateur peuvent être assignés.
- La règle du hors-jeu n'est pas appliquée.
- Le match est structuré en trois périodes de **12 minutes**.
- Une prolongation et une séance de tirs au but sont nécessaires en cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire.
- Les remplacements sont illimités tout au long de la partie.
- Tous les coups francs sont joués directement, et le joueur victime de la faute est désigné pour exécuter le coup franc, sauf s'il est gravement touché.
- Les dimensions du terrain oscillent : **entre 35 et 37 mètres de long et entre 26 et 28 mètres de large**.
- La surface de réparation est la zone du terrain comprise entre la ligne de but et une ligne parallèle imaginaire située à neuf mètres de celle-ci (matérialisée par des drapeaux jaunes placés de chaque côté du terrain). La ligne médiane imaginaire est marquée par des drapeaux rouges placés de chaque côté du terrain.
- Un carton rouge signifie une exclusion. Le remplaçant du joueur exclu ne peut entrer sur le terrain qu'après deux minutes de jeu (sauf si un but est marqué entre-temps).

Des pionniers du beach soccer



Quand **Angelo Schirinzi**, expert technique de la FIFA en beach soccer, a décidé de monter une équipe nationale de beach soccer pour son pays natal, la Suisse, il n'a pas reculé devant le challenge. Captivé par ce sport après avoir vu Éric Cantona à l'œuvre sur Eurosport, il trouvait que ce jeu, pratiqué sur le sable à 5 contre 5, et où chaque joueur avait beaucoup plus de responsabilités que dans le football traditionnel, était incroyable et très plaisant à regarder. C'est ce qui l'a poussé à créer la première sélection suisse de beach soccer. Une de ses premières missions fut de créer un terrain sablonneux, ce qui n'a pas été simple dans un pays enclavé comme la Suisse ! Il a également dû assembler une équipe, faisant appel à d'anciens footballeurs pour participer aux premières compétitions. Pour faire connaître le beach soccer en Suisse, un plan a été élaboré pour le présenter à un large public. Le Brésil a été invité à disputer un match dans la gare centrale de Zurich, un lieu de passage très fréquenté en journée. Non seulement le match a fait le plein de spectateurs, mais de nombreux médias ont couvert l'événement, contribuant ainsi à la diffusion et au développement du beach soccer. Au fil du temps, Schirinzi a commencé à recruter des joueurs plus jeunes et a modifié les méthodes d'entraînement pour faire progresser l'équipe. Ce changement dans le recrutement et l'entraînement a aidé la Suisse à remporter le Championnat d'Europe 2005 à Moscou avec une toute nouvelle formation.



Ramiro Amarelle, légende espagnole du beach soccer, a connu une carrière impressionnante avec pas moins de 309 matches sous les couleurs de son pays, inscrivant plus de 300 buts. Après sa carrière de joueur, il a continué à cultiver sa passion en endossant le rôle

d'entraîneur en Russie, en Ukraine et en Chine, avant de se tourner vers son poste actuel aux Émirats arabes unis. Selon Amarelle, le beach soccer est un sport spécial car il offre un tremplin pour réaliser ses rêves. Ce sport lui a permis de s'épanouir en tant qu'individu, sportif et professionnel, et il ne pouvait pas rêver mieux. Il note qu'au début, le beach soccer était à peine considéré comme un sport, mais qu'aujourd'hui, il a gagné sa place au sein de la FIFA, ce qui semblait inconcevable à l'époque. Il est fier de ses accomplissements et est très reconnaissant pour tout ce que le beach soccer lui a apporté. Pour Amarelle, la technique est le trait distinctif de ce sport. C'est l'aspect le plus séduisant et c'est ce qui le différencie du football traditionnel. Bien que les deux sports aient en commun la présence de buts, le beach soccer possède une caractéristique unique : le sable. Les joueurs doivent s'y adapter. Les gestes techniques spécifiques comme le jeu aérien, les pichenettes, les dribbles, les frappes acrobatiques et les actions des gardiens rendent ce sport unique et fascinant.



Claude Barrabé, expert technique du beach soccer affilié à la FIFA, a accompli des prodiges lorsqu'il a été sollicité pour chapeauter l'équipe de beach soccer de Madagascar, un petit État insulaire qui n'avait jamais rien gagné. Dans un pays où les jeunes marchent souvent pieds nus sur les routes et les étendues sableuses, Barrabé a observé que cette habitude semblait fortifier leurs pieds. Comparé aux Européens, habitués à porter des chaussures et aux pieds plutôt plats, les locaux ont les orteils plus écartés et la plante des pieds plus résistante, ce qui leur confère un avantage indéniable pour courir sur le sable. Barrabé a judicieusement mis à profit cette robustesse physique en l'associant aux stratégies européennes. Et le succès fut au rendez-vous : Madagascar a remporté la Coupe d'Afrique des Nations de Beach Soccer aux Seychelles, triomphant du Sénégal en finale. Une prouesse remarquable pour un pays modeste qui n'avait encore jamais glané le moindre trophée.



La mission de l'entraîneur consiste à améliorer les performances des joueurs et de l'équipe, à choisir l'équipe et la stratégie, à instaurer une philosophie de jeu et à gérer le calendrier des compétitions de l'équipe.

Dans le football actuel, un entraîneur se doit de préparer mentalement ses joueurs tout en veillant à leur bonne alimentation, et ce, en ayant une parfaite connaissance de leur physiologie et en ayant conscience de l'importance de la récupération d'après-match. Voici quelques-unes des qualités requises pour un entraîneur :

Profil d'un entraîneur de beach soccer

Personnalité

- Attitude positive
- Équitable et ouvert
- Qualités de leadership
- Orienté vers les objectifs
- Capacité à formuler des critiques constructives
- Respectueux

Compétences pédagogiques

- Capacité à transmettre la philosophie du beach soccer
- Méthodologie
- Théorie

Compétences spécialisées

- Technique
- Tactiques et systèmes
- Physiologie et anatomie
- Psychologie
- Nutrition
- Organisation
- Planification globale

Compétences psychosociales

- Communication
- Résolution des conflits et prise de décision
- Capacité à motiver
- Favoriser un environnement agréable
- Faire des retours positifs
- Capacité à reconnaître ses propres erreurs

5.1 Styles d'entraînement

Il existe plusieurs styles d'entraînement différents, chacun pouvant être utilisé avec succès selon la situation et la personnalité du joueur ou de l'entraîneur.

Profil d'un entraîneur de beach soccer

Autoritaire

- Aide en donnant des instructions
- Impose ses propres solutions
- Tend vers des relations hiérarchisées

Démocratique / coopératif

- Se concentre sur les problèmes des joueurs
- Style facilitateur / didactique
- Implique les joueurs dans la recherche de solutions
- Trouve d'autres solutions
- Encourage les joueurs à développer leurs points forts

Paternaliste

- L'accent est mis sur les joueurs en tant qu'individus
- Adopte une approche d'intervention directe
- Rassure les joueurs

Participatif

- Approche axée sur le joueur
- Intervient de manière directe
- Tient compte de l'expérience des joueurs
- Aide les joueurs à prendre conscience de leurs difficultés et à trouver leurs propres solutions



Caractéristiques d'une planification adéquate :

La planification de la séance doit être :

- **Systématique :** tous les éléments du processus doivent être considérés
- **Réaliste :** l'entraînement doit être facile à diriger et adapté aux capacités des joueurs
- **Flexible :** modulable si nécessaire
- **Créative :** l'entraîneur doit être ouvert aux changements et aux nouvelles approches
- **Prospective :** l'entraîneur doit pouvoir anticiper ce qui va se passer en fonction des objectifs et du contenu
- **Dynamique :** tendre constamment à l'amélioration ; et
- **Auto-critique :** l'entraîneur doit évaluer ce qui a été fait pour remédier à la situation si besoin

5.3 Planification de l'entraînement

L'entraînement demeure le principal vecteur de progression tant pour les joueurs que pour l'équipe. Une planification minutieuse améliore la qualité de ces séances, et par conséquent, les avantages ressentis par les participants.

La planification de l'entraînement désigne le processus systématique qui nous éclaire sur l'organisation d'entraînements efficaces.

Elle englobe l'organisation des séances d'entraînement à court, moyen et long terme, allant des sessions quotidiennes à la planification hebdomadaire, mensuelle, annuelle et au-delà. La planification se doit d'être séquentielle et structurée. Les résultats escomptés sont définis en amont dans le but d'atteindre certains objectifs; buts ou cibles, tout en tenant compte des limitations imposées par les ressources humaines et matérielles disponibles.

L'entraîneur doit suivre les progrès réalisés en vue des objectifs établis, évaluer ce qui a été accompli et apporter les ajustements nécessaires si besoin. La planification peut être effectuée au niveau individuel ou collectif.



5.2 Coaching en match

Le jour du match présente des défis spécifiques qui exigent de l'entraîneur une préparation et des compétences particulières.

Avant le match

- Analyse de la compétition et de l'adversaire
- Causerie d'avant-match (composition de l'équipe, tactique, motivation et objectifs)
- Échauffement

Pendant le match

- Motivation des joueurs
- Analyse des deux équipes (tactique et joueurs)
- Ajustements au sein de l'équipe (tactique et joueurs)

Après le match

- Récupération et retour au calme
- Analyse du match (niveau individuel et collectif)
- Ajustement de la récupération et plan pour les heures et jours suivants

5.3.1 Types de planification

La planification peut concerner le court, moyen ou long terme.

Durée

- Macrocycles : plus de six mois
- Mésocycles : bimensuels, mensuels ou hebdomadaires
- Microcycles : quotidiens

Objectifs

- Basés sur les résultats : victoire/qualification
- Basés sur la performance : amélioration individuelle ou collective

Contenu

- Général, spécifique ou basé sur des tâches/activités

Facteurs de conditionnement

- Âge et capacités des joueurs et autres caractéristiques
- Priorités de la fédération ou du club, philosophie, modèle

Évaluation

- L'ensemble du processus de planification ou les objectifs définis
- Le contenu ou les différentes étapes
- L'encadrement technique et le rôle de chaque membre



Avantages de la planification

- Assurer un processus de décision rationnel et basé sur des faits
- Diminuer les risques, l'incertitude et l'improvisation
- Faire en sorte que toutes les parties prenantes au sein de l'organisation connaissent les buts ou objectifs.
- Permettre de déployer et de coordonner les ressources de manière efficace
- Permettre un meilleur contrôle des processus, en laissant moins de place au hasard

Inconvénients de la planification

- Il y a toujours un certain degré d'incertitude
- Une tendance à planifier de manière trop rigide peut empêcher les joueurs de faire preuve d'initiative
- Les objectifs peuvent être irréalistes ou mal expliqués



5.3.2 Phases de planification

Diviser les plans en phases permet à l'entraîneur de suivre une chronologie détaillée.

Analyse de la situation

- Évaluation de la situation initiale, ressources disponibles, environnement, etc.
- Détermination des objectifs et des priorités
- Établissement de l'orientation globale : hypothèses, buts et objectifs généraux

Élaborer un plan d'action, un calendrier et des méthodes d'évaluation

- Objectifs
- Contenu
- Équipement
- Méthodologie
- Cadre temporel
- Évaluation

Exécution du plan

Organiser l'ensemble du calendrier pour atteindre les buts et objectifs

Évaluation des résultats

Déterminer comment et quand suivre et évaluer les résultats par rapport au calendrier.



5.4 Contenu de la séance d'entraînement

La première étape consiste à établir l'accent et les objectifs de la séance en ce qui concerne :



L'étape suivante du processus consiste à sélectionner les exercices et les types d'activités appropriés.



- Déterminer la durée et l'intensité des exercices, ainsi que les périodes de repos.
- Organiser l'infrastructure, l'équipement et les joueurs
- Répertoire les domaines nécessitant une attention particulière : éléments techniques
- Les exercices doivent toujours refléter étroitement l'approche tactique que les joueurs auront à adopter lors d'un match donné

Organiser l'équipement, le programme et les joueurs :

- Localiser tout l'équipement nécessaire pour chaque exercice
- Programmer combien de temps vous devez consacrer à chaque exercice
- Connaître les besoins de chaque joueur pour chaque exercice, le cas échéant

Les entraîneurs doivent constamment observer l'ensemble des joueurs et ne jamais perdre de vue que la séance d'entraînement doit être un bon moment. Bien qu'il soit important que les joueurs réussissent les différents exercices et atteignent les objectifs poursuivis, le but principal est que les joueurs s'amuse.

5.5 Structure de la séance d'entraînement

Trouver le bon équilibre au sein d'une séance est essentiel pour atteindre les objectifs d'entraînement.



Toutes les séances d'entraînement doivent inclure les trois composantes clés ci-après :

Échauffement

- Préparer le corps aux exigences de la composante principale
- Prévention des blessures
- Exercices analytiques liés à la composante principale
- Inclure un maximum d'exercices avec ballon aide à améliorer les fondamentaux des joueurs

Composante principale

- Le focus ou le thème de la séance doit être lié à l'objectif clé de l'entraîneur
- L'objectif clé peut consister en deux ou trois exercices analytiques et un match
- Les composantes d'entraînement doivent s'articuler en allant de la plus simple à la plus complexe
- Le match doit viser à reproduire le plus fidèlement possible les conditions de match réelles

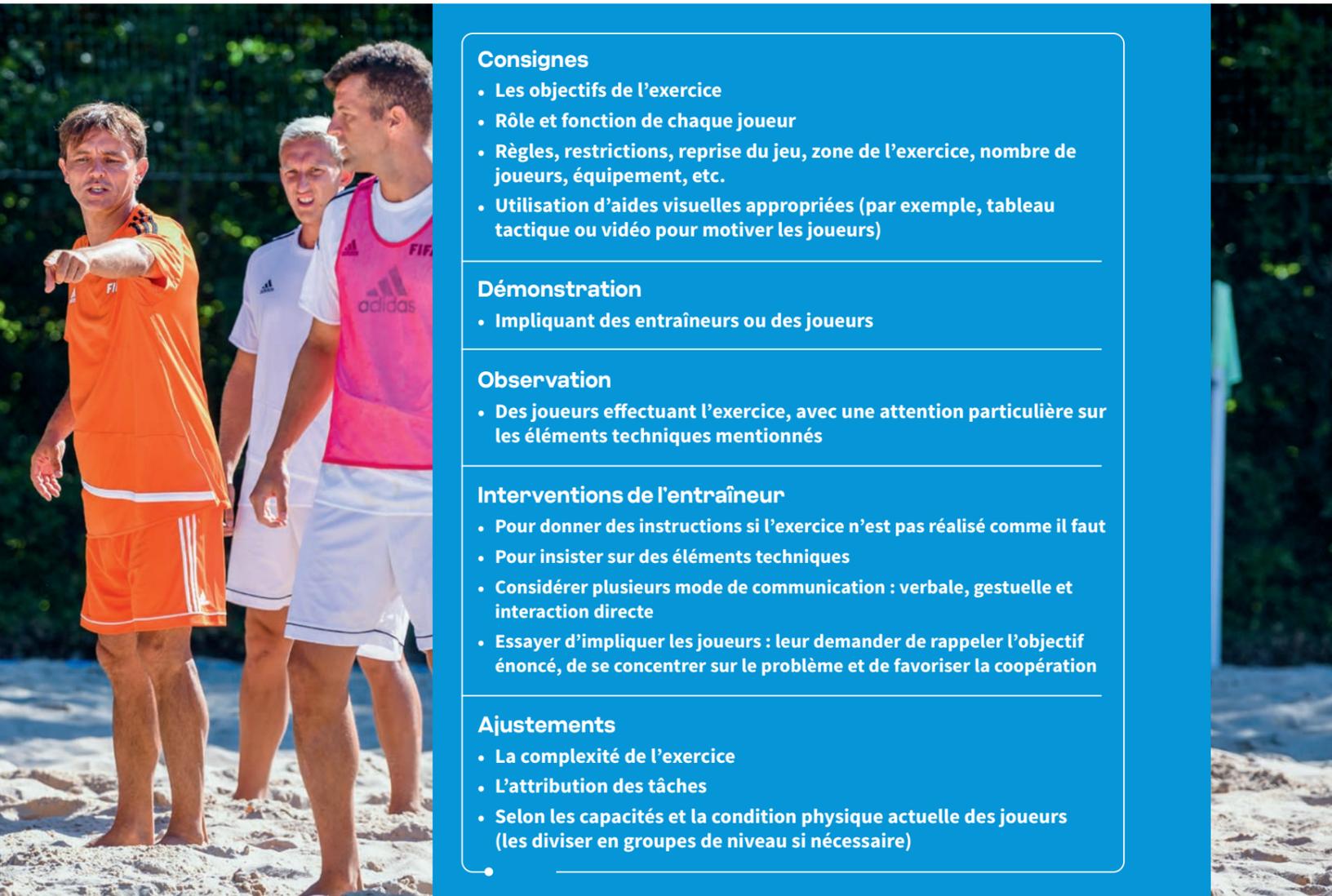
Retour au calme

- Réduit la charge de travail, ralentit le rythme cardiaque
- Aide à prévenir les blessures et à réduire le temps de récupération



5.6 Interventions de l'entraîneur lors des séances d'entraînement

Le comportement de l'entraîneur peut susciter l'adhésion du groupe ou au contraire le désintérêt.



Consignes

- Les objectifs de l'exercice
- Rôle et fonction de chaque joueur
- Règles, restrictions, reprise du jeu, zone de l'exercice, nombre de joueurs, équipement, etc.
- Utilisation d'aides visuelles appropriées (par exemple, tableau tactique ou vidéo pour motiver les joueurs)

Démonstration

- Impliquant des entraîneurs ou des joueurs

Observation

- Des joueurs effectuant l'exercice, avec une attention particulière sur les éléments techniques mentionnés

Interventions de l'entraîneur

- Pour donner des instructions si l'exercice n'est pas réalisé comme il faut
- Pour insister sur des éléments techniques
- Considérer plusieurs mode de communication : verbale, gestuelle et interaction directe
- Essayer d'impliquer les joueurs : leur demander de rappeler l'objectif énoncé, de se concentrer sur le problème et de favoriser la coopération

Ajustements

- La complexité de l'exercice
- L'attribution des tâches
- Selon les capacités et la condition physique actuelle des joueurs (les diviser en groupes de niveau si nécessaire)

Jouer à 5 contre 5 sur du sable est beaucoup plus fatigant que le football sur gazon. La majorité des matches de beach soccer se déroulent dans le cadre d'une compétition, ce qui implique que les joueurs disputent une rencontre presque tous les jours pendant une période allant de trois à dix jours. Cette cadence est physiquement éprouvante, mais elle a aussi un impact sur le plan mental. Les compétitions courtes amènent également les équipes à jouer de nombreux matches à fort enjeu en très peu de temps.

Du point de vue de la psychologie du sport, il est donc essentiel que les entraîneurs travaillent non seulement sur la technique, la tactique, la forme physique et la nutrition, mais aident également les joueurs à maîtriser l'aspect mental du jeu.

L'entraîneur et les joueurs peuvent travailler ensemble pour fixer leurs objectifs de développement en ayant des conversations individuelles qui peuvent typiquement inclure les questions suivantes : comment puis-je exprimer tout mon potentiel ? Quels objectifs puis-je atteindre individuellement et quels objectifs puis-je atteindre au niveau collectif ? Comment rester concentré pendant un match ? Comment gérer la pression ? Comment rester calme sous la pression ? Devrais-je instaurer des rituels avant le match ?

Ensuite, l'entraîneur et les joueurs se réunissent pour planifier, consigner et assurer le suivi des mesures exactes à adopter. Des conversations régulières peuvent également améliorer le développement personnel des joueurs en général et leur apporter des bienfaits dans d'autres domaines de leur vie, comme à l'école, au travail ou dans des contextes sociaux. Les mesures suivantes peuvent contribuer à renforcer la résilience mentale des joueurs, ce qui peut aider à maintenir ou améliorer leur niveau de performance en match :

- **Visualisation** (imaginer certaines situations de match avant la partie)
- **Techniques de respiration**
- **Détente dans l'eau**
- **Massages**

Les aspects psychologiques revêtent également une grande importance au cours d'un match. L'un des principaux objectifs pour chaque joueur est d'atteindre un haut niveau de confiance en soi, mais il est également essentiel pour eux de sentir qu'ils ont la confiance de leur entraîneur et de leurs coéquipiers. Il est important que les joueurs abordent les matches dans des conditions psychologiques optimales.

Les joueurs doivent être conscients que toute erreur pourrait se transformer en occasion de but pour l'équipe adverse. Une même erreur peut ne pas affecter l'issue de la partie, ou au contraire conduire à une défaite. Il est donc important que les joueurs restent concentrés et disciplinés tout au long du match.

Du fait de l'intensité élevée d'un match, il peut être difficile pour les joueurs de se souvenir des moments clés qui les ont amenés à gagner ou perdre. C'est généralement le recul qui permet de mettre en évidence ces moments décisifs, et c'est là que l'entraîneur prend toute son importance, en analysant, détaillant et expliquant ce qui a bien ou mal fonctionné.

Dans un match de beach soccer, l'équipe qui est menée a toujours une chance de revenir dans la partie en raison du grand nombre de phases arrêtées, qui sont une bonne source d'occasions de but. En particulier, le gardien de but doit être fort mentalement car il fait figure de pilier en phase défensive et offensive.

5.7 Psychologie et mental

Tout comme les qualités techniques, il est possible de renforcer le mental. Les entraîneurs doivent cibler cet aspect afin que leurs joueurs soient au top lors des moments décisifs du match.

Les entraîneurs doivent constamment se demander comment ils peuvent optimiser les niveaux de performance de leur équipe lorsque les joueurs sont sous pression, et comment ils peuvent empêcher la pression d'affecter négativement les niveaux de performance. Le phénomène des joueurs performants à l'entraînement sans être sous pression puis moins bons en situation de match est un domaine d'intérêt majeur pour les psychologues du sport.



5.8 Nutrition

L'atteinte d'un haut niveau de performance nécessite une approche globale, dont la nutrition est un élément essentiel, car elle aide les joueurs à atteindre leur plein potentiel.

La nutrition étant un facteur clé dans l'entraînement, il est très important pour un entraîneur d'en avoir une connaissance de base, que son équipe joue au beach soccer juste pour le plaisir ou qu'elle évolue à haut niveau avec un programme d'entraînement intensif. L'alimentation des joueurs en parallèle des entraînements et des compétitions influe sur leurs performances à l'entraînement et en match.

Choisir la bonne nourriture et les bonnes boissons peut améliorer les niveaux de performance, même sans modifier le programme d'entraînement. Il est crucial que les joueurs reconstituent leurs réserves d'énergie en s'alimentant et en se réhydratant immédiatement après l'activité physique.

La clé d'une bonne nutrition est de consommer suffisamment d'énergie pour rester en bonne santé et obtenir de bons résultats. Il a été prouvé que le maintien d'une hydratation adéquate améliore la performance. Il est donc recommandé de prendre de courtes pauses pour boire pendant l'entraînement. Les joueurs devraient également profiter des pauses et des remplacements pour s'hydrater lors des matches de compétition.

5.9 Analyse de match

L'analyse de match sert à faire le bilan à l'issue de la partie afin d'améliorer les tactiques, la stratégie et l'approche adoptées par toute l'équipe ou certains joueurs en particulier. Cette analyse permet de mieux comprendre ce qui s'est passé pendant le match et aide les entraîneurs à choisir les domaines à travailler lors des futures séances d'entraînement. Cela figure parmi les tâches primordiales de l'entraîneur.

Voici quelques points qui devraient figurer dans une fiche d'analyse de match pour permettre à l'entraîneur de mieux comprendre le match ou la prestation de son équipe :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Buts marqués par le gardien • Buts marqués suite à une action construite • Buts marqués après avoir fait moins de trois passes • Buts marqués en situation de 1 contre 1 • Buts marqués sur contre-attaque | <ul style="list-style-type: none"> • Coups de pieds arrêtés • Coups francs après une faute sur un retourné acrobatique • Coups francs après une main • Penalties • Rentrées de touche • Corners • Coups d'envoi |
|--|--|

Commentaires et conclusions sur les sujets suivants :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu offensif de l'équipe (forces et faiblesses) • Le système défensif de l'équipe (forces et faiblesses) • Formations de l'équipe | <ul style="list-style-type: none"> • Joueurs clés • Aspects liés à la condition physique • Aspects mentaux (équipe et joueurs) |
|--|---|





6.1 Conduite de balle

Organisation

- Délimiter une aire de jeu à l'aide de plots ou de coupelles, et y placer des obstacles (plots, piquets, etc.).

Consignes

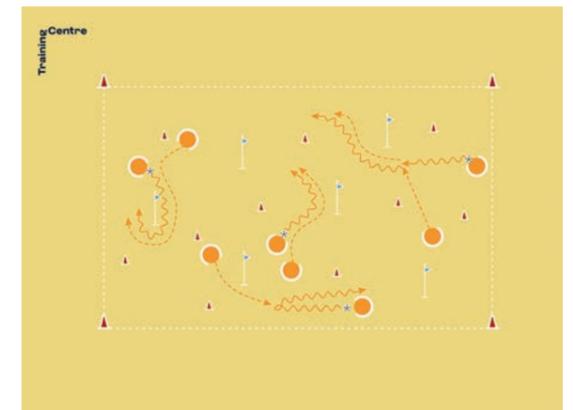
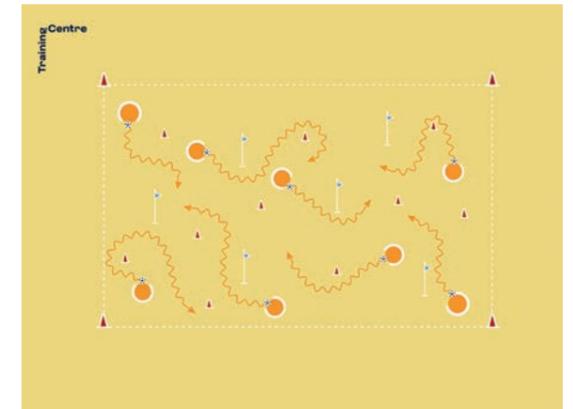
- Un ballon par joueur.
- Conduire le ballon tout en évitant les obstacles et en effectuant des changements de direction.
- Utiliser les deux pieds et différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, etc.).

Variantes

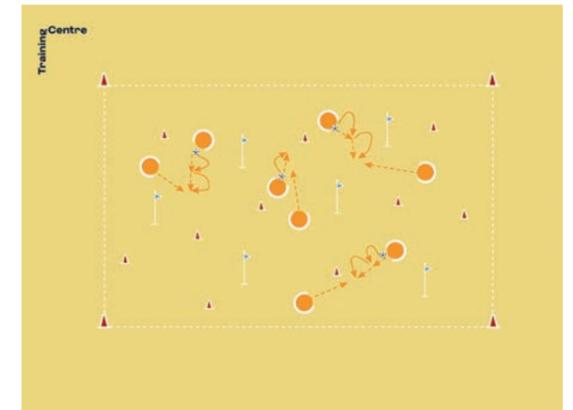
- Diviser les joueurs en deux groupes égaux. Les joueurs sans ballon doivent tenter de subtiliser le ballon à l'un des porteurs. Dès qu'un joueur perd le ballon, il doit à son tour essayer d'en récupérer un.
- Un ballon par joueur. Les joueurs doivent se déplacer en levant régulièrement le ballon. L'objectif est de travailler les différentes façons de lever le ballon.
- Diviser à nouveau les joueurs en deux groupes égaux. Les joueurs sans ballon doivent tenter de subtiliser le ballon à l'un des porteurs. Si le porteur parvient à lever son ballon et à le prendre dans ses mains, il ne peut plus être attaqué et dispose de 2 secondes pour s'éloigner de son adversaire. Cela oblige le défenseur à essayer de récupérer le ballon avant qu'il ne quitte le sol.
- Le porteur doit ajouter au moins une touche de balle après avoir levé son ballon avant de le prendre à la main.

Points essentiels

- Les joueurs doivent être constamment en mouvement et se déplacer dans l'aire de jeu, sans se percuter tout en conservant la maîtrise du ballon.
- Ils devront utiliser le pied droit et le pied gauche, que ce soit pour conduire le ballon ou le lever.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre

6.2 Passe et suit

Organisation

- Matérialiser des colonnes de 10 mètres de long à l'aide de plots.
- Placer trois joueurs par colonne : deux au point de départ et un autre au plot opposé.
- Prévoir un ballon par colonne, au niveau du point de départ.

Consignes

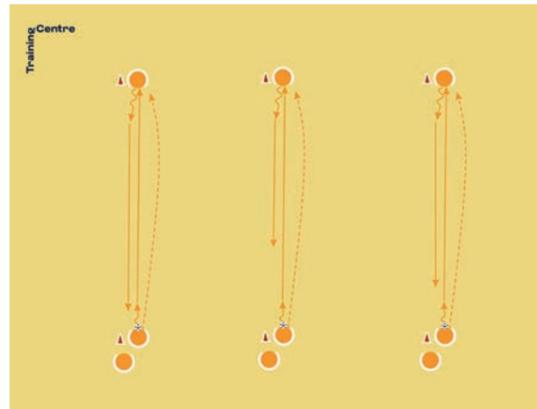
- Conduire le ballon sur deux-trois mètres, réaliser une passe en l'air et en mouvement en direction du joueur situé au plot opposé, puis suivre son ballon.

Variantes

- Même exercice, mais arrêter le ballon avant de réaliser la passe.
- Même exercice, mais arrêter le ballon et le lever afin de réaliser une passe de volée.
- Trois touches obligatoires : contrôle vers l'avant, lever du ballon, passe de volée.

Points essentiels

- Idéalement, la passe doit arriver directement dans les pieds afin de mettre le receveur dans les meilleures conditions, et d'éviter un éventuel faux rebond.
- Les joueurs devront veiller à ce que le ballon ne se trouve pas dans un creux lorsque la passe est effectuée en mouvement.



FIFA Training Centre

6.3 Jonglage

Organisation

- Matérialiser des colonnes de 10 mètres.
- Répartir les joueurs en groupes égaux (trois équipes de trois par exemple).
- Placer une coupelle au bout de chaque colonne que les joueurs devront contourner avant de revenir au point de départ.

Consignes

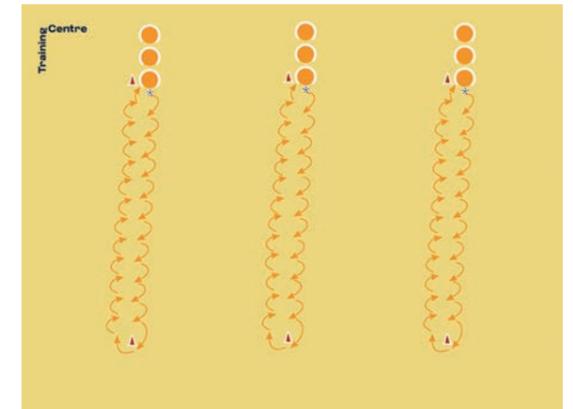
- Relais par équipes : à tour de rôle, tous les joueurs doivent réaliser un aller-retour en jongles, en utilisant uniquement les pieds, puis déposer le ballon aux pieds du coéquipier suivant.
- Si le ballon tombe au sol, le joueur devra s'asseoir dessus avant de repartir.
- L'équipe la plus rapide remporte la manche.

Variantes

- Utiliser uniquement la cuisse. Si le ballon tombe au sol ou que le joueur utilise une surface non autorisée, il devra s'asseoir sur le ballon avant de repartir.
- Utiliser uniquement le pied droit à l'aller et le pied gauche au retour.
- Lever le ballon avec le pied, puis jongler uniquement avec la tête.
- Alternier pied droit, pied gauche à l'aller, puis cuisse droite, cuisse gauche au retour.

Points essentiels

- Allier vitesse d'exécution et qualité technique.
- Conserver l'aspect ludique de l'exercice.



FIFA Training Centre

6.4 Dribble / 1 contre 1

Organisation

- Matérialiser un carré ou un rectangle dans lequel se disputeront les duels. Ajuster la distance afin d'augmenter ou de réduire la difficulté.
- Placer une file de joueurs à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Prévoir un ballon par file.

Consignes

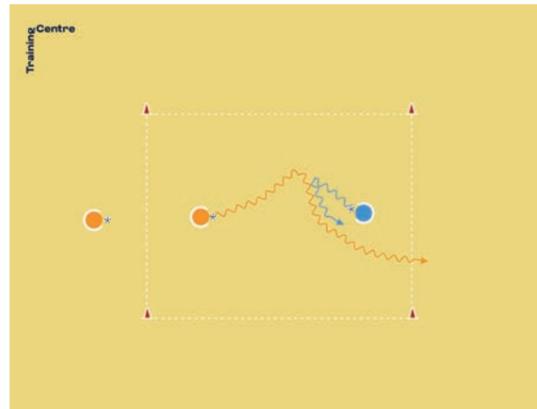
- Un défenseur et un attaquant, chacun muni d'un ballon. L'attaquant doit immobiliser le ballon (stop-ball) derrière la ligne de fond du défenseur. Ce dernier doit essayer de subtiliser le ballon de son adversaire sans perdre le sien.
- Les joueurs changent de rôle après chaque passage.

Variantes

- Un seul ballon. Deux équipes s'affrontent sur des 1 contre 1 successifs. L'attaquant part balle au pied pour effectuer un stop-ball derrière la ligne de fond adverse. Si le défenseur récupère le ballon, il peut aller tenter le stop-ball à son tour. Le joueur qui réussit le stop-ball reste sur le terrain et défend sur l'adversaire suivant. Chaque joueur peut effectuer deux passages consécutifs maximum.
- Départ ballon arrêté au centre de l'aire de jeu. Le défenseur ne peut intervenir qu'une fois que l'attaquant a touché le ballon. L'attaquant peut réaliser des feintes de corps avant de partir en conduite pour effectuer un stop-ball dans l'une des portes latérales. Il doit effectuer au moins deux touches pour que le point soit comptabilisé.
- Même exercice, mais l'attaquant doit cette fois effectuer un stop-ball derrière la ligne de fond adverse.

Points essentiels

- L'attaquant doit éliminer son adversaire le plus rapidement possible.
- Le défenseur doit aller cadrer le porteur.
- Cet exercice permet de travailler les feintes, avec et sans ballon.



FIFA Training Centre

6.5 Passe de volée

Organisation

- Préparer un ou plusieurs circuits en fonction du nombre de joueurs disponibles. Chaque circuit est délimité par quatre coupelles disposées en losange.
- Prévoir six joueurs par circuit (voir image).

Consignes

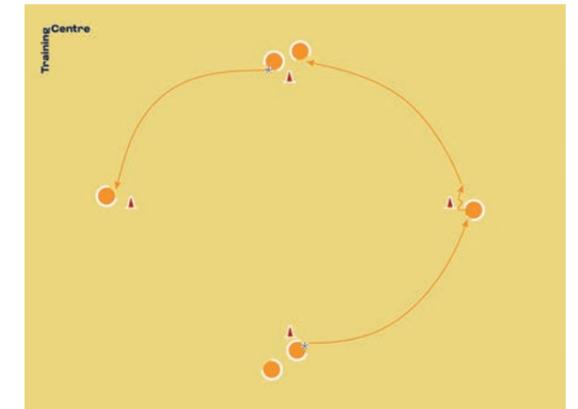
- Lever le ballon, réaliser une passe de volée et suivre son ballon.
- Le joueur qui reçoit le ballon doit effectuer deux ou trois jongles avant de le transmettre au joueur suivant.
- Deux ballons en jeu. L'entraîneur définit le sens de rotation du circuit.

Variantes

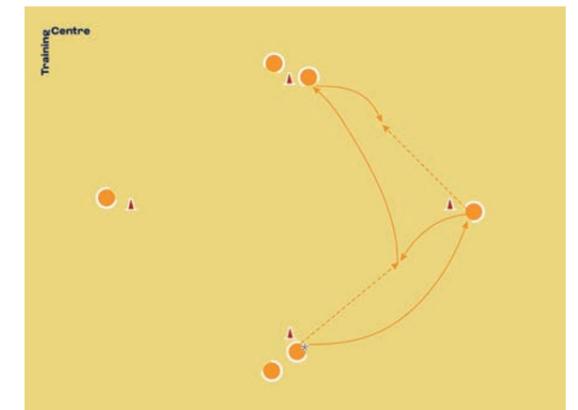
- Changer le sens de rotation en cours d'exercice.
- Deux touches maximum : contrôle et passe de volée.
- Un ballon en jeu. Le joueur qui reçoit le ballon remet au premier joueur, qui avance vers lui. Celui-ci doit ensuite adresser une passe de volée au poste opposé. Possibilité de jouer en une ou deux touches.
- Toro à 5 contre 1. Les joueurs extérieurs doivent se transmettre le ballon en l'air sans le faire tomber et sans utiliser la tête. S'ils parviennent à réaliser 20 passes consécutives, le joueur au milieu devra défendre un tour de plus.
- Toro à 4 contre 2. Les joueurs extérieurs peuvent utiliser la tête, mais ils sont limités à trois touches de balle.

Points essentiels

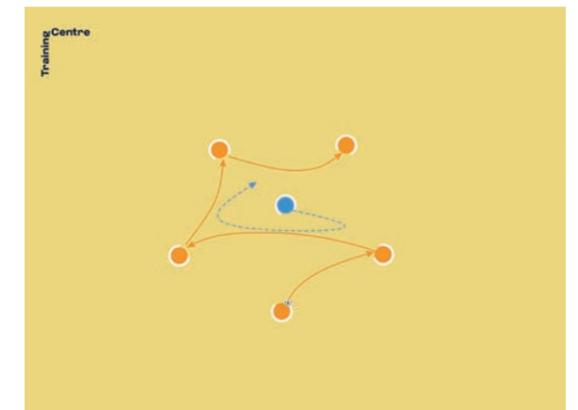
- Demander aux joueurs de garder le ballon en l'air le plus longtemps possible. Le ballon ne doit pas tomber durant l'exercice.
- Travailler la communication : demander au receveur de signaler vocalement sa présence, et au passeur d'appeler le coéquipier auquel il va transmettre le ballon.



Circuit 1



Circuit 2



Toro



FIFA Training Centre

6.6 Circuit de frappes / finition

Organisation

- Préparer deux sources de balles sur la ligne de but, au niveau de chaque poteau de corner. Placer deux joueurs à chaque corner.
- Disposer deux coupelles près de la ligne médiane, en face de chaque source de ballons. Placer deux joueurs à chaque coupelle.

Consignes

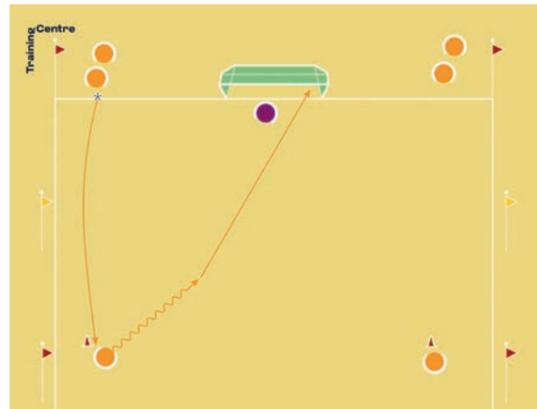
- L'attaquant posté à la ligne médiane reçoit un ballon aérien du joueur situé face à lui. Il doit contrôler le ballon, partir en conduite sur quelques mètres puis enchaîner avec une frappe.
- Sens de rotation : le joueur qui a tiré va se placer à la station de passes située en diagonale, tandis que le passeur va se placer à la station de tir située face à lui.

Variantes

- Le passeur doit trouver la poitrine de son coéquipier, qui devra mettre le ballon au sol avant de partir en conduite sur quelques mètres et de tirer au but.
- Le tireur doit contrôler, partir en conduite sur quelques mètres puis lever son ballon avant de tirer.

Points essentiels

- L'objectif est de réaliser un maximum de tirs cadrés. L'attaquant devra donc tenir compte du placement du gardien, mais également travailler sa conduite de balle et sa frappe.
- Conduire le ballon en direction du but après l'avoir contrôlé.
- L'exercice permet également au gardien de but de travailler les réflexes.



FIFA Training Centre

6.7 Reprise de volée

Organisation

- Préparer deux sources de balles sur la ligne de but, au niveau du point de corner. Répartir les joueurs entre chaque source.
- Disposer deux coupelles au niveau de la ligne médiane, en face de chaque source de ballons. Placer un joueur à chaque coupelle.
- Ajouter également deux joueurs en soutien à l'entrée de la surface, chargés d'effectuer le one-deux avec l'attaquant.

Consignes

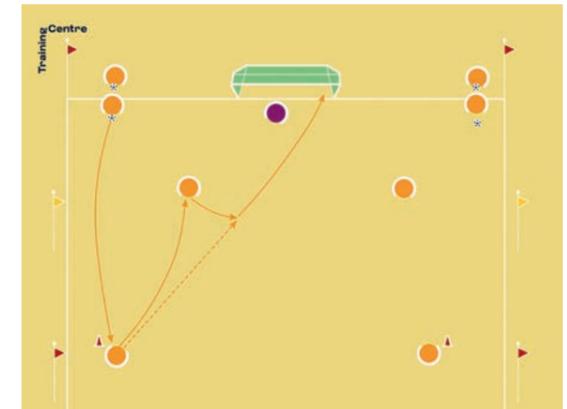
- L'attaquant reçoit un ballon aérien depuis la station située face à lui. Il doit contrôler, déclencher le one-deux avec le joueur en soutien et enchaîner avec une frappe de volée.
- Passes et finition en deux touches maximum.
- Sens de rotation : le joueur qui a tiré prend la place de relayeur. Ce dernier va se placer à la station de passes située en diagonale, tandis que le passeur va se placer à la station de tir située face à lui.

Variantes

- Passe et finition en une touche par joueur.

Points essentiels

- La qualité des contrôles et des transmissions aériennes est capitale. Les joueurs doivent mettre leurs coéquipiers dans les meilleures conditions, en calibrant leurs passes.
- L'exercice permet également au gardien de but de travailler les réflexes.



FIFA Training Centre

6.8 Retourné acrobatique

Organisation

- Préparer deux sources de balles sur la ligne de but, au niveau du point de corner. Répartir les joueurs entre chaque source.
- Disposer deux coupelles au niveau de la ligne médiane, en face de chaque source. Placer un joueur à chaque coupelle.
- Ajouter un joueur à l'entrée de la surface, chargé de conclure par un retourné acrobatique.

Consignes

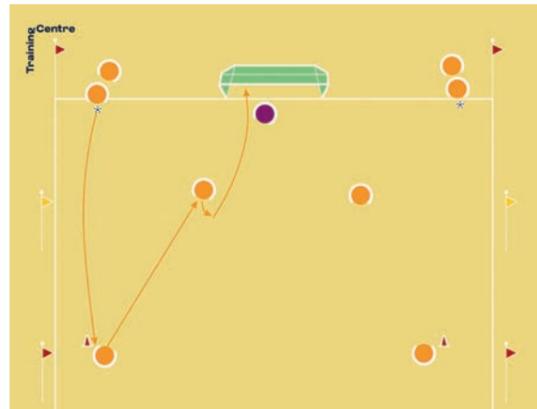
- Le joueur placé près de la ligne médiane reçoit un ballon aérien depuis la station située face à lui. Il doit contrôler puis effectuer une passe au sol pour l'attaquant placé à l'entrée de la surface, qui devra contrôler, lever le ballon et enchaîner avec un retourné acrobatique.
- Possibilité pour le finisseur de réaliser une touche ou deux après avoir levé le ballon afin d'ajuster son placement avant de conclure.
- Sens de rotation : le joueur qui a tiré va se placer à la station de passes située en diagonale. Le joueur placé près de la ligne médiane et celui situé à la station de passes suivent leur ballon.

Variantes

- Le joueur situé au niveau de la ligne médiane transmet un ballon aérien pour le finisseur qui doit contrôler avant de lever le ballon puis conclure.
- Une fois qu'il a levé le ballon, le finisseur doit conclure en une touche.

Points essentiels

- Lever le ballon aussi haut que possible pour enchaîner avec le retourné acrobatique.
- Bien orienter son corps afin de se mettre dans les meilleures conditions pour conclure.
- Si besoin, réaliser une ou deux touches après avoir levé son ballon pour ajuster son placement avant de conclure.
- Veiller à la qualité et à la précision des passes pour mettre le finisseur dans les meilleures conditions.
- Les meilleurs joueurs dans cet exercice peuvent montrer l'exemple aux autres.



FIFA Training Centre

6.9 Jeu de tête

Organisation

- Un gardien dans chaque but.
- Quatre joueurs au milieu du terrain, face à l'un des deux buts.
- Quatre sources de balle et un joueur à chaque source :
Source 1 : sur la ligne de but, entre le but et le point de corner
Source 2 : au point de corner
Source 3 : sur la ligne de touche, juste avant le poteau des neuf mètres
Source 4 : relance longue du gardien depuis le but opposé

Consignes

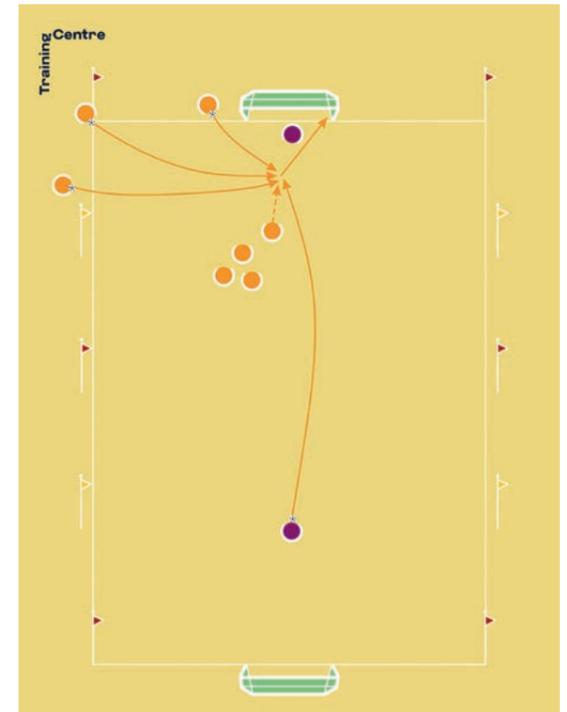
- À tour de rôle, les attaquants tentent de marquer de la tête sur le ballon transmis à la main par le joueur situé sur la ligne de but.
- Ils enchaînent, toujours à tour de rôle, avec le corner, la rentrée de touche et la relance du gardien.

Variantes

- Répéter le circuit côté opposé.
- Deux attaquants sur la relance longue du gardien. Le joueur à la réception de la passe peut choisir de conclure directement de la tête ou de servir son coéquipier – de la tête – qui peut conclure comme il le souhaite. Les attaquants peuvent croiser leurs courses s'ils le souhaitent.

Points essentiels

- Insister sur la qualité du geste et le timing.
- Bien orienter son corps afin de se mettre dans les meilleures conditions pour conclure.
- Sur la relance longue du gardien, le finisseur devra s'orienter de façon à s'ouvrir l'angle en vue de conclure.



FIFA Training Centre

6.10 Tacle

Organisation

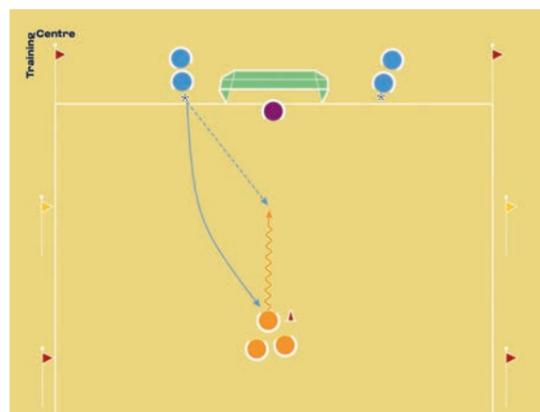
- Constituer deux groupes, l'un composé exclusivement d'attaquants, l'autre exclusivement de défenseurs.
- Préparer deux sources de balles sur la ligne de but, de part et d'autre du but. Répartir les défenseurs entre chaque source.
- Disposer une coupelle au milieu du terrain, sur la ligne médiane imaginaire. Placer les attaquants au niveau de la coupelle, face au but.

Consignes

- À tour de rôle, les défenseurs transmettent le ballon à l'attaquant situé au milieu du terrain puis montent aussitôt sur lui.
- L'attaquant contrôle, puis tente d'éliminer le défenseur, qui doit de son côté essayer de récupérer le ballon.

Points essentiels

- Se rapprocher de l'attaquant pour intervenir efficacement.
- Harceler le porteur de balle pour l'empêcher de se présenter seul face au but.
- Tenter d'orienter l'attaquant sur son pied faible.
- Le défenseur doit faire preuve de détermination à remporter son duel.
- Demander aux défenseurs de rester debout le plus longtemps possible, et d'éviter de se livrer.



FIFA Training Centre

6.11 Interception / anticipation défensive

Organisation

- Deux gardiens + deux défenseurs + quatre attaquants (dont deux seront intégrés en cours d'exercice).
- Terrain entier (deux buts).
- Matérialiser une surface devant chaque but à l'aide de coupelles.

Consignes

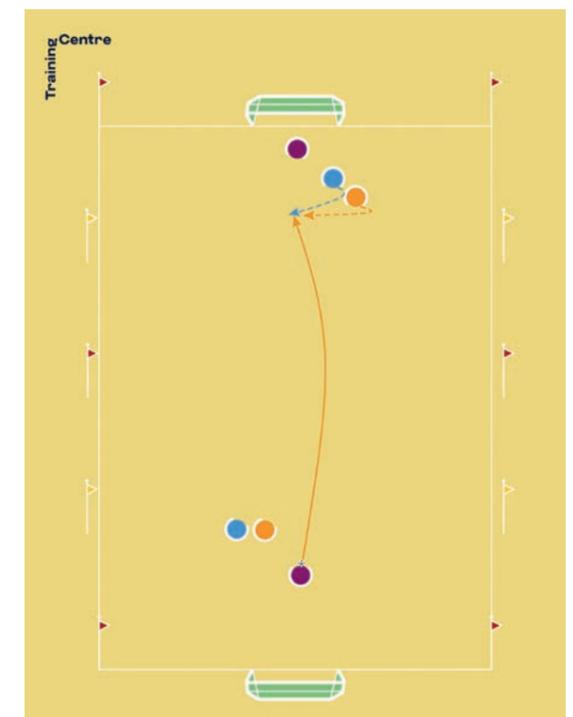
- Deux équipes s'affrontent, composées chacune d'un gardien, d'un attaquant et d'un défenseur.
- Placer dans chaque surface un gardien, son défenseur et l'attaquant adverse. Les joueurs peuvent se déplacer uniquement dans la surface matérialisée par les coupelles.
- L'un des gardiens débute l'exercice en effectuant une relance longue à la main dans la surface adverse en direction de son attaquant. Le défenseur devra anticiper la passe et arriver le premier sur le ballon.
- L'attaquant doit essayer de récupérer le ballon dans la surface plutôt qu'à l'entrée de la surface. Il peut essayer de marquer s'il parvient à récupérer le ballon.
- Les gardiens relancent à tour de rôle. Ils doivent remettre le ballon en jeu le plus rapidement possible.

Variantes

- Si le défenseur intercepte le ballon, il peut essayer de marquer dans le but adverse avec un tir de loin.
- Ajouter un attaquant supplémentaire dans chaque surface. Les attaquants ont 5 à 6 secondes maximum pour frapper au but. Compter les points : chaque équipe obtient un point si le gardien trouve l'un des attaquants, et un point supplémentaire si les attaquants parviennent à marquer. Le ballon repart toujours du gardien qui vient de défendre.

Points essentiels

- Le défenseur doit anticiper la trajectoire du ballon pour intervenir le premier sur le ballon. Il doit toujours se trouver devant l'attaquant.
- Le défenseur peut également tenter d'influencer la relance du gardien adverse grâce à des feintes de corps.



FIFA Training Centre

- L'attaquant doit essayer de se défaire de son marquage pour contrôler le ballon et marquer ensuite.
- L'exercice permet également de travailler la relance longue du gardien.



7.1 Introduction

Le gardien de but est de loin le joueur le plus important dans le beach soccer et peut être décrit comme l'orchestrateur d'une équipe. Il initie pratiquement chaque mouvement, ce qui lui permet de dicter le rythme du jeu. Contrairement au football, il n'y a pas de coups de pied de but dans le beach soccer, mais des relances à la main. En conséquence, la capacité du gardien à lancer le ballon est d'une importance capitale pour amorcer les attaques.

La majorité des buts dans le beach soccer sont marqués suite à des mouvements impliquant moins de trois passes, le gardien étant souvent l'initiateur des occasions de but. Suite à l'introduction de nouvelles règles relatives aux gardiens, l'importance croissante de leur rôle a pu être constatée dans les récentes compétitions de beach soccer à travers le monde. Cela s'applique non seulement aux arrêts et à la protection du but, mais aussi à la construction et à l'organisation de l'attaque – le gardien enregistrant dans certains cas le taux de possession le plus élevé de son équipe. Il arrive même parfois qu'il en soit le meilleur buteur.

La durée maximum de quatre secondes dont dispose le gardien pour effectuer la remise en jeu et conserver le ballon dans sa propre moitié du terrain limite les actions du gardien, l'obligeant à soigner son jeu au pied. En termes de précision et de qualité de prise de décision, les exigences placées sur le gardien sont souvent similaires à celles d'un joueur de champ, en particulier au plus haut niveau. De nos jours, les équipes dont les gardiens possèdent de solides qualités techniques et tactiques ont un énorme avantage sur leurs adversaires et sont souvent capables de créer des situations de 5 contre 4.

Dans le jeu moderne, on exige d'un gardien qu'il possède une gamme de compétences de plus en plus large, allant des aspects physiques et psychologiques aux éléments techniques et tactiques, une telle polyvalence étant de plus en plus recherchée. Le gardien joue un double rôle, lançant et orientant les actions à la main, tout en utilisant ses pieds dans un rôle similaire à celui d'un joueur de champ. Cette dualité peut être décisive pour réussir à déséquilibrer la défense adverse.



En ce qui concerne les exigences physiques du beach soccer, un gardien doit être un athlète polyvalent, suffisamment puissant pour se déplacer sur le sable et capable d'effectuer des mouvements corporels constants lors des diverses situations de jeu caractéristiques du beach soccer : arrêts, réception d'une passe, plonges, sauts et duels défensifs (au sol et aériens). Étant donné qu'un nombre illimité de remplacements peut être effectué pendant un match de beach soccer, les joueurs de champ sont fréquemment remplacés, ce qui leur donne le temps de récupérer sur le banc, tandis qu'il est plus difficile de remplacer un gardien pendant un match. Le jeu n'étant pas interrompu lorsqu'un remplacement est effectué, l'entraîneur doit attendre le bon moment pour remplacer son gardien, avec tous les risques que cela comporte. Sinon, il peut attendre un moment où les arbitres ont interrompu le jeu, par exemple après une faute ou un but. Cependant, cela peut ne pas toujours se produire au moment exact où un entraîneur souhaite remplacer son gardien.

Il existe une différence, tant sur le plan technique que tactique, entre les mouvements défensifs, les mouvements offensifs et ceux en phase de transition. Il est à noter que dès lors qu'ils prennent possession du ballon, les gardiens ont seulement quatre secondes pour prendre une décision et exécuter un mouvement technique dans leur moitié de terrain.

En conséquence, l'entraînement tactique pour les gardiens proposé ici comporte de nombreux concepts proches de ceux destinés aux joueurs de champ, mais adaptés aux situations de jeu dans lesquelles le gardien joue un rôle prépondérant. Tous les aspects tactiques du jeu, aussi bien en défense qu'en attaque, sont pertinents pour le poste de gardien.

Sur le plan psychologique, un gardien doit être capable de faire face au stress et à la responsabilité qui accompagnent son implication dans le jeu, tant dans les phases défensives qu'offensives. Il court le risque de concéder un but à tout moment et doit être mentalement préparé au défi que cela représente.

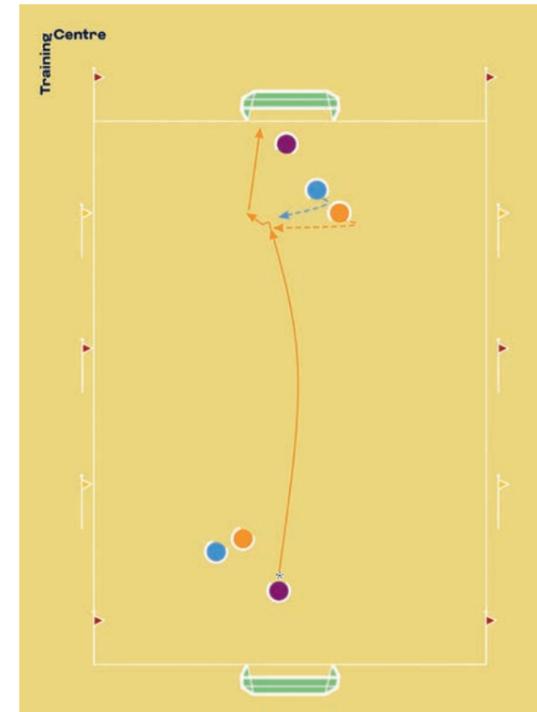
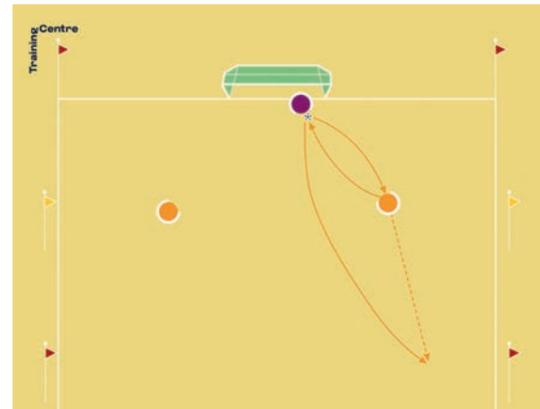
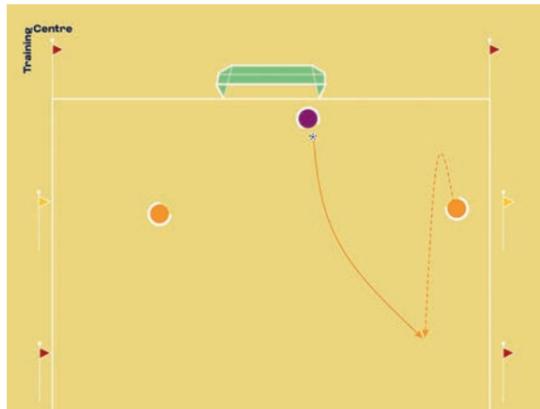
7.2 Relance courte (« bowling »)

EXPLICATION

Le gardien dispose de diverses options pour mettre le ballon en jeu. S'il opte pour le lancer « bowling », le gardien lance le ballon au sol selon un mouvement circulaire. Cela lui permet d'effectuer des passes précises sur de courtes distances, principalement dans sa moitié de terrain.



7.3 Relance courte et longue des gardiens



Organisation

- Trois gardiens + quatre joueurs de champ à intégrer en cours d'exercice.
- Une source de balles.
- Terrain entier (deux buts).

Consignes

- Un gardien prend place dans les cages, les deux autres font office de défenseurs.
- Le gardien effectue des relances courtes (« bowling ») en direction des défenseurs, qui doivent contrôler puis lui rendre le ballon au pied.
- Les défenseurs se déplacent sur toute la largeur (gauche, axe, droite).
- Le gardien alterne la hauteur des passes (pieds, puis cuisse, puis poitrine).
- Faire tourner les gardiens.

Variantes

- Le gardien effectue une relance courte dans les pieds du défenseur venu demander le ballon. Ce dernier lui remet le ballon dans les mains, et le gardien enchaîne avec une relance dans la course du même défenseur, parti en profondeur.
- Même exercice, mais l'un des « gardiens-défenseurs » va cette fois presser le gardien sur la seconde relance.
- Ajout d'un joueur de champ. Le gardien doit effectuer des relances longues (bras roulé et bowling) en cherchant alternativement ses trois partenaires (gauche, axe, droite).
- Placer un attaquant et un défenseur dans chaque moitié de terrain, et un gardien dans chaque but.

Chaque fois qu'un gardien trouve directement son attaquant sur la relance, il obtient un point. Trois points supplémentaires sont accordés si l'attaquant marque après avoir été servi par son gardien. Compter les points. Chaque manche dure une minute.

Points essentiels

- Améliorer la précision des relances et entraîner le jeu court et long à la main.
- Insister sur la qualité et le timing de la relance.
- Lire le jeu et les appels de ses coéquipiers.
- Choisir le type de relance le plus approprié en fonction de la situation.



FIFA Training Centre



7.4 Plongeon, prise de balle et arrêt réflexe

Organisation

- Trois gardiens + un entraîneur actif.
- Trois sources de balles à l'entrée de la surface (gauche, axe, droite).
- L'exercice est réalisé sur un seul but.

Consignes

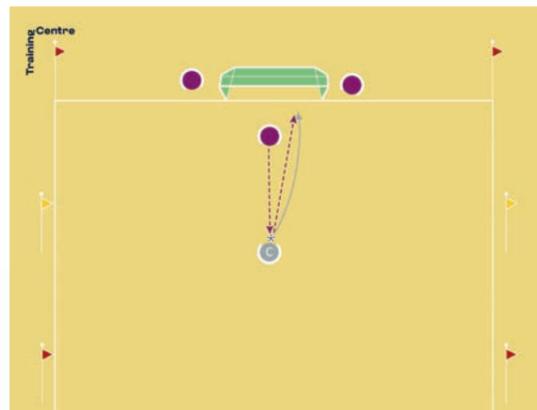
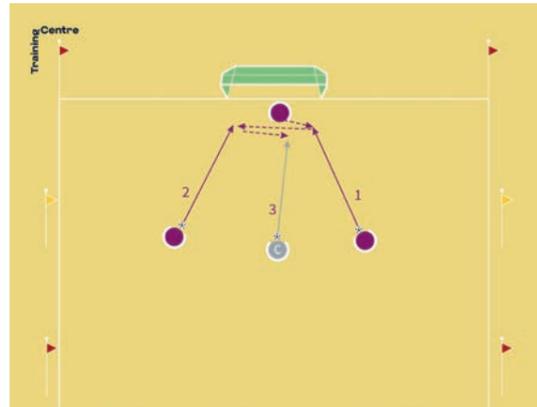
- Un gardien dans les cages. Les deux autres gardiens et l'entraîneur se placent chacun à une source de balles.
- Les frappes s'effectuent ballon au sol dans l'ordre suivant : droite (au premier poteau), gauche (au premier poteau), axe (au choix).
- Varier les hauteurs (frappes à ras de terre, puis à mi-hauteur, puis en hauteur).
- Possibilité d'alterner une frappe au sol, puis une à mi-hauteur et une en hauteur sur une même série.
- Faire tourner les gardiens.

Variantes

- Entraîner le plongeon en arrière. Un gardien dans le but. Entraîneur dans l'axe, un ballon à la main. Le gardien doit aller toucher le ballon de l'entraîneur et repartir vers son but pour intervenir sur le ballon lancé en cloche par l'entraîneur. Deux passages d'affilée, un à droite, un à gauche.

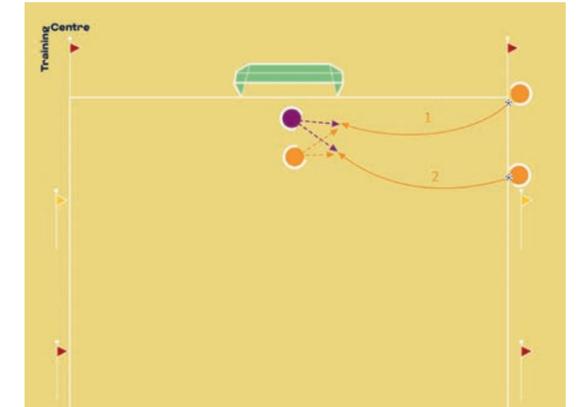
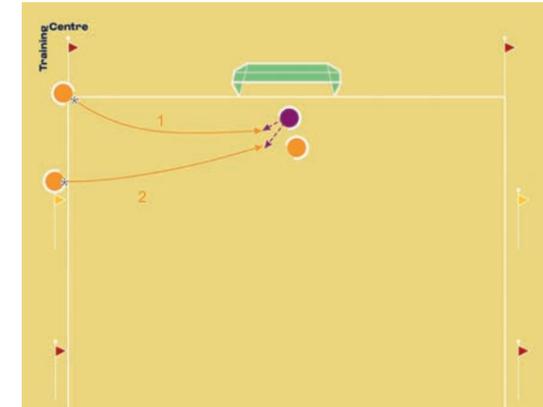
Points essentiels

- Ajuster son placement et travailler la prise de balle.
- Lire le jeu et les indications des tireurs.
- Éviter de trop anticiper : rester sur ses appuis le plus possible et regarder constamment le ballon.



FIFA Training Centre

7.5 Sortie aérienne du gardien



Organisation

- Trois gardiens + un attaquant.
- Deux sources de balles : une au point de corner, et une le long de la ligne de touche.
- Terrain entier (deux buts).

Consignes

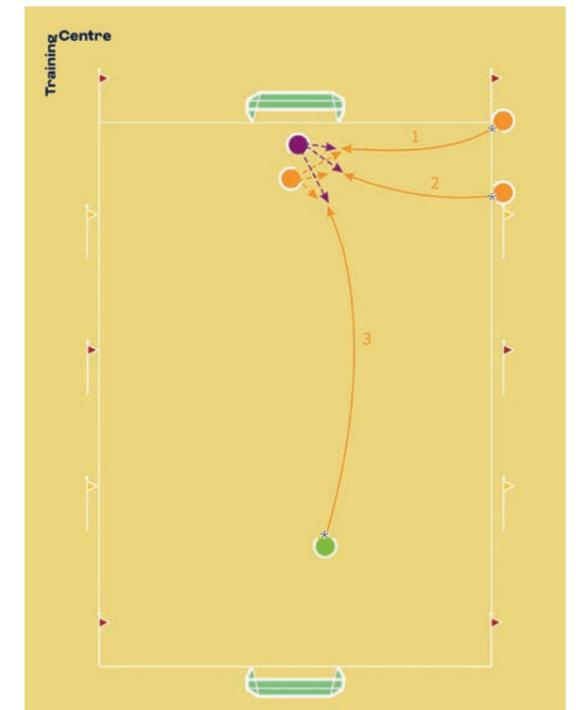
- L'exercice commence sur un seul but. Le gardien doit capter le ballon botté depuis le point de corner puis celui mis en jeu sur la touche longue.
- Dans un premier temps, l'attaquant placé dans la surface reste passif.
- Faire tourner les gardiens.

Variantes

- Changer de côté et demander à l'attaquant de gêner l'intervention du gardien. En fonction de la situation, le gardien peut choisir de capter le ballon ou de le boxer.
- Ajouter une troisième station : placer un gardien dans le second but qui devra réaliser une relance longue. Là encore, le gardien peut choisir de capter le ballon ou de le boxer.

Points essentiels

- Demander au gardien de parler sur son intervention.
- Si besoin, le gardien doit ajuster son placement avec des petits pas croisés tout en gardant les yeux fixés sur le ballon.
- Le gardien doit comprendre, en fonction de la situation, s'il peut sortir ou non. S'il est trop court, il devra rester sur sa ligne pour protéger son but.
- En fonction de la situation, le gardien peut choisir de bloquer le ballon ou de le boxer. S'il décide de boxer, il devra faire en sorte d'orienter le ballon vers un partenaire.



FIFA Training Centre

7.6 Situation de 1 contre 1

Organisation

- Trois gardiens + deux joueurs de champ.
- Jeu sur une seule cage avec un gardien.
- Quatre stations avec un joueur et une source de balles par station :
Station 1 : point de corner
Station 2 : angle gauche de la surface
Station 3 : axe
Station 4 : angle droit de la surface

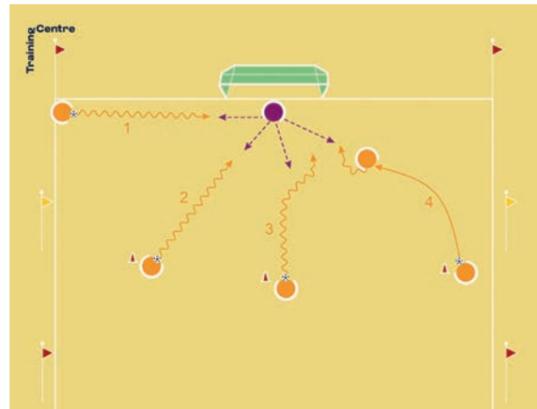
Consignes

- Les joueurs situés aux stations 1, 2 et 3 doivent partir en conduite et aller fixer le gardien. Le joueur situé à la station 4 doit lancer un ballon au niveau de la poitrine de l'attaquant situé dos au but dans la surface, qui peut soit enchaîner avec un retourné, soit mettre le ballon au sol et se retourner pour jouer le 1 contre 1.
- Le gardien doit intervenir sur quatre ballons successifs. Sur les trois premiers ballons, face à des joueurs partis en conduite de balle, le gardien devra décider s'il peut effectuer un plongeon dans les pieds, ou s'il doit rester sur ses appuis et attendre la frappe. Sur le quatrième ballon, il devra soit contrer le retourné, soit intervenir dans les pieds.

- Faire tourner les gardiens.

Points essentiels

- Avancer sur son adversaire, raccourcir ses appuis et abaisser son centre de gravité pour ensuite sortir dans les pieds ou attendre la frappe.
- Travail sur trois critères clés : mental, technique et tactique.



FIFA Training Centre

7.7 Jeu au pied des gardiens

Organisation

- Deux gardiens + quatre joueurs de champ.
- Deux sources de balles dans l'une des moitiés de terrain (stations 1 et 2).
- Terrain entier (deux buts).

Consignes

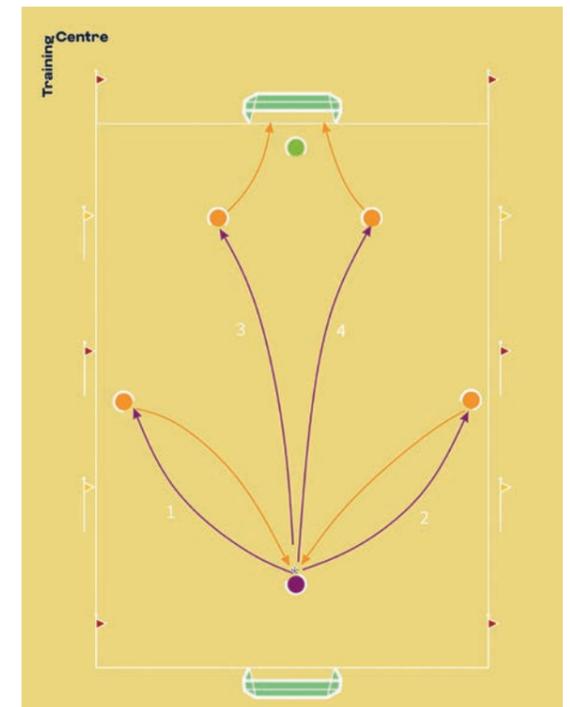
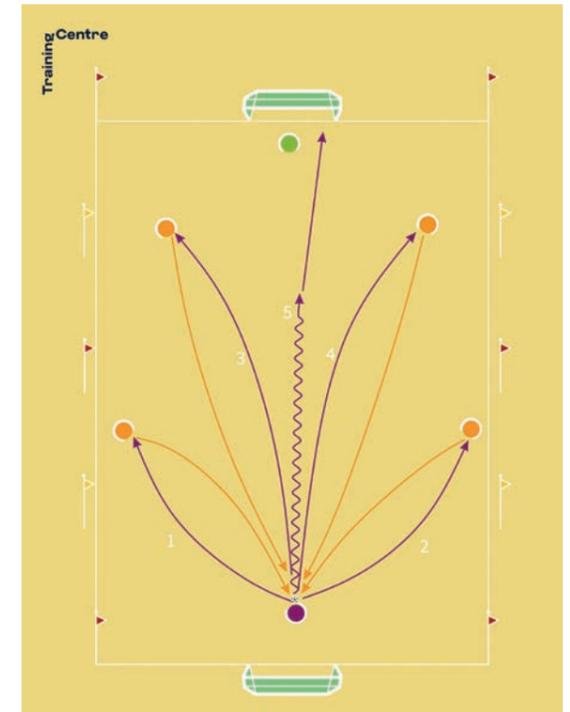
- Placer un gardien et deux joueurs de champ dans chaque moitié du terrain.
- Le gardien qui réalise l'exercice sert ses différents coéquipiers qui lui remettent le ballon à chaque fois. Il doit contrôler, mettre au sol puis lever le ballon avant de passer.
- La séquence est la suivante : passes courtes à gauche puis à droite, passes longues à gauche puis à droite, frappe lointaine en direction de la cage adverse.
- Avant d'enchaîner avec la frappe lointaine, le gardien devra avancer de quelques mètres en jonglant.

Variantes

- Après avoir effectué les deux passes courtes dans les pieds, le gardien doit trouver la poitrine des joueurs situés aux stations 3 puis 4 afin qu'ils puissent conclure avec un retourné ou un ciseau.
- Le gardien doit trouver la poitrine de ses partenaires, aussi bien sur le jeu court que sur le jeu long.

Points essentiels

- Travailler et améliorer le jeu au pied des gardiens sur les différents types de passes (courte, longue, dans les pieds, en hauteur).



FIFA Training Centre

7.8 Marquage de l'attaquant

Organisation

- Deux gardiens + un attaquant + un défenseur.
- Un ballon en jeu.
- Terrain entier (deux buts).

Consignes

- Placer un gardien dans chaque but. Dans l'une des deux surfaces, placer un attaquant et un défenseur en retard sur l'attaquant.
- L'une des gardiens réalise une relance longue à la main vers la surface opposée, en direction de l'attaquant.
- L'autre gardien doit lire la trajectoire, aller au marquage de l'attaquant et l'anticiper pour intercepter le ballon.
- Le défenseur ne peut pas rentrer dans la surface de réparation avant le départ du ballon, ce qui obligera le gardien à lire le jeu et à aller marquer l'attaquant resté libre.
- Alternier les zones d'intervention (gauche, droite).
- Faire tourner les gardiens.

Points essentiels

- En fonction de la situation, le gardien peut choisir de bloquer le ballon ou de le boxer. S'il décide de boxer, il devra faire en sorte d'orienter le ballon vers un partenaire.
- Travailler la capacité de marquage du gardien sans ballon.



FIFA Training Centre

7.9 Retour défensif du gardien

Organisation

- Deux gardiens + deux joueurs de champ à intégrer en cours d'exercice.
- Terrain entier (deux buts).

Consignes

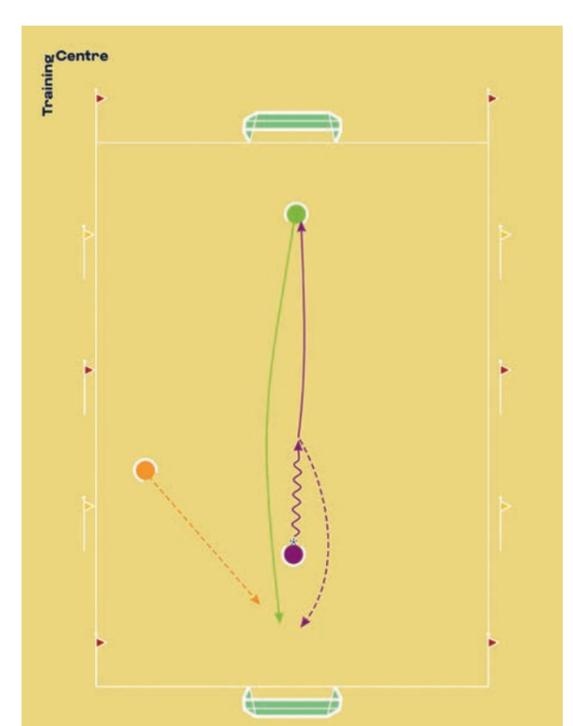
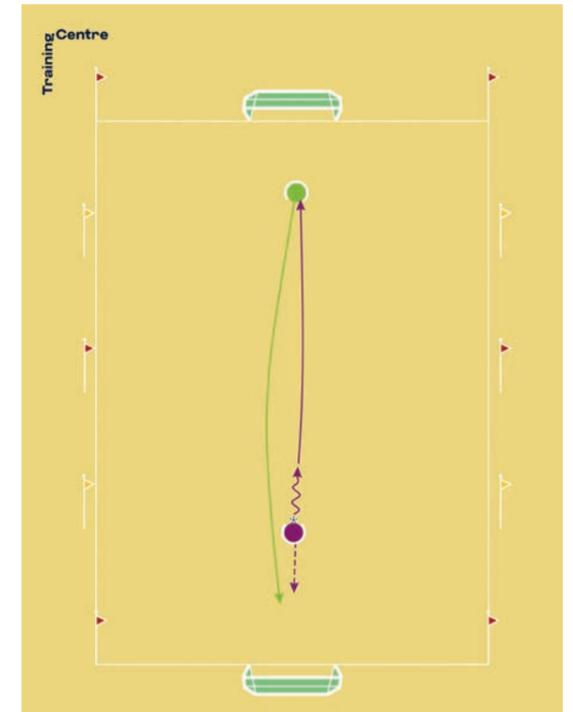
- Le gardien qui débute l'exercice lève son ballon et avance en jongles avant de frapper en direction du gardien adverse. Ce dernier récupère le ballon, le pose rapidement au sol et tente de marquer en lob en frappant directement au but.
- Le gardien qui a débuté l'exercice doit se replacer le plus rapidement possible pour aller dévier le ballon et éviter de se faire lobber.

Variantes

- Ajouter un attaquant qui pourra participer à la contre-attaque. Le gardien qui a débuté l'exercice devra anticiper soit le lob, soit la relance sur l'attaquant.
- Ajouter un second attaquant afin d'apporter une option supplémentaire et de travailler aussi bien côté gauche que côté droit.

Points essentiels

- Le gardien doit se replacer avec des petits pas croisés tout en gardant les yeux fixés sur le ballon.
- Partir dans le bon timing.



FIFA Training Centre

7.10 Anticipation défensive du gardien

Organisation

- Trois gardiens + un entraîneur actif + deux attaquants à intégrer en cours d'exercice.
- Trois sources de balles à l'entrée de la surface (gauche, axe, droite).

Consignes

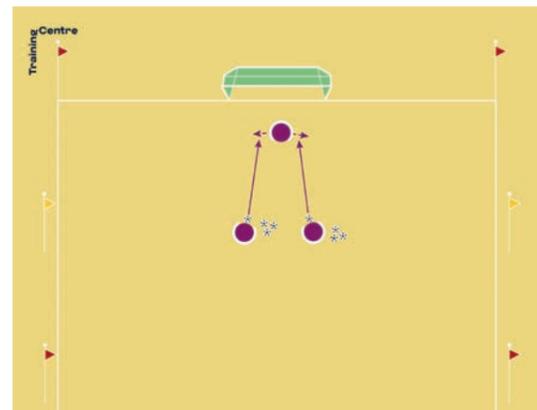
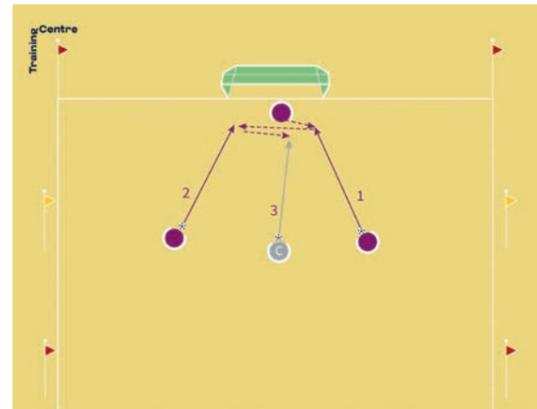
- Les joueurs situés aux différentes stations doivent à tour de rôle effectuer une frappe de volée avec rebond juste devant le gardien afin que ce dernier puisse travailler les arrêts réflexe et anticiper les faux rebonds. Enchaîner les trois stations.
- Le gardien pourra soit bloquer le ballon directement, soit le capturer en deux temps.
- Faire tourner les gardiens.

Variantes

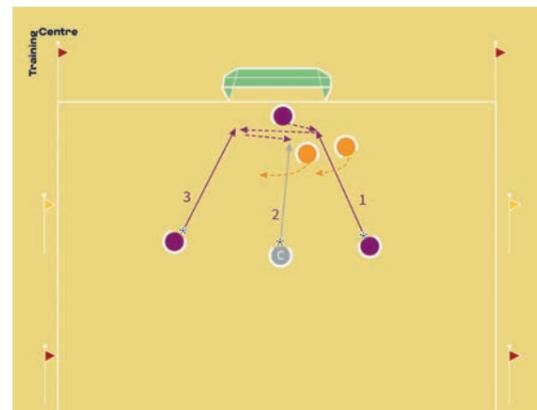
- Travailler la prise de balle mi-hauteur. En fonction de la situation, le gardien pourra soit capturer le ballon mains ouvertes, soit effectuer une prise dans la niche.
- Travailler la prise de balle haute (au niveau de la tête).
- Travailler les réflexes avec des tirs axiaux et rapprochés, bottés à proximité du gardien. Deux stations de frappe.
- Reprendre la configuration initiale (trois stations) et ajouter deux attaquants devant le gardien qui doivent se contenter de le gêner, sans toucher le ballon. Cela permet de recréer une situation susceptible de se présenter en match.

Points essentiels

- Garder un centre de gravité bas pour pouvoir réagir et se réajuster à tout moment.
- Anticiper les rebonds hasardeux sur le sable.
- Choisir le type d'intervention le plus approprié en fonction de la situation.
- Être sur ses appuis au moment de la frappe.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre





8.1 Introduction

La tactique est un terme large qui se réfère à l'approche adoptée par une équipe. Choisir la bonne tactique peut faire toute la différence dans le résultat d'un match. Plusieurs facteurs entrent en jeu lors de la décision sur l'approche tactique à adopter : les capacités individuelles de chaque joueur (notamment la technique, la condition physique et le mental), la structure de l'équipe et le développement et le niveau de formation des joueurs, une considération supplémentaire étant leur capacité à s'adapter à chaque équipe adverse.



8.1.1 Connaissance du jeu

Choisir la bonne tactique implique des capacités de perception, d'analyse et de prise de décision. L'entraîneur doit introduire des règles ou des concepts clés qui permettent aux joueurs de réfléchir et de développer leur créativité.

Variables à considérer

- Aire de jeu, durée, opposition, technique, nombre de joueurs et d'adversaires, etc.
- Les variables ci-dessus jouent sur la perception

Capacités mobilisées

- Perception, capacités cognitives et motrices
- Capacité à prendre en compte divers facteurs environnementaux
- Prise de décision

8.1.2

Matchs d'entraînement impliquant des situations de match réelles

L'apprentissage se fait également pendant le jeu. Les matchs appliqués sont une méthode d'entraînement qui encourage les joueurs à améliorer leur compréhension du jeu et de ses mécanismes en vue de développer leur intelligence de jeu.



Environnement stable

- Pas d'opposition
- Limitations spatiales et temporelles constantes
- Pas de restrictions
- Individuel ou en groupe
- Standardisation des mouvements techniques et tactiques afin d'affiner ces aspects

Environnement instable

- Avec opposition
- Limitations spatiales et temporelles variables
- Mélange de variables, instructions, etc.

Environnement variable

- Tâches individuelles ou collectives
- Standardisation des mouvements techniques et tactiques afin d'affiner ces aspects

Situations de match réelles simplifiées

- Groupes spécifiques de joueurs disposés tactiquement
- Tâches individuelles ou collectives

Situations de match réelles

- 5 contre 5 ou supériorité numérique pour reproduire des situations de match
- Limitations spatiales et temporelles
- Situations de match spécifiques

8.1.3 Transitions

Les transitions représentent la principale source de buts et de phases arrêtées dans un match. Il existe deux types de transition, selon que l'équipe est ou non en possession du ballon.

Transition offensive

C'est la phase du jeu dans laquelle une équipe se réorganise immédiatement après avoir récupéré la possession. Il est important que chaque membre de l'équipe participe aux mouvements offensifs afin d'augmenter le nombre d'options de passe. Il est essentiel que chaque joueur comprenne son rôle lorsque la possession est récupérée. Une transition rapide de la défense vers l'attaque augmente les chances d'une équipe de surprendre l'adversaire avant qu'il puisse s'organiser défensivement. La marge d'amélioration des contre-attaques dépend des capacités des joueurs, ainsi que de l'approche tactique de l'entraîneur en matière de jeu offensif.

Transition défensive

Il s'agit de la phase de jeu dans laquelle une équipe se réorganise après avoir perdu le ballon en attaque et doit se replacer en défense. Ce type de transition se produit lorsqu'une équipe perd la possession et, bien qu'il s'agisse d'une situation imprévisible, il est toujours possible d'analyser et de simuler des situations de match réelles pour s'entraîner à de tels scénarios. La pratique peut améliorer les capacités des joueurs et l'approche tactique de l'entraîneur.

Les deux types de transition impliquent plusieurs facteurs :

Qui récupère le ballon ?

- Gardien de but
- Joueur de champ

Comment le ballon a-t-il été perdu ?

- Sur une passe ou une action individuelle ?
- Le joueur a-t-il été éliminé, ou peut-il encore offrir un soutien défensif ?

Nombre de joueurs en défense comparé aux joueurs en attaque :

- Plus
- Autant
- Moins

Où le ballon a été perdu sur le terrain :

- Dans la moitié de terrain adverse ou dans sa propre moitié ?
- Dans l'axe ou sur les côtés ?



8.2 Principes tactiques défensifs

8.2.1 Positionnement défensif en général

Positionnement tactique

Lorsqu'elle perd la possession, l'équipe peut adopter l'une des deux approches suivantes pour son positionnement tactique :

- Si l'équipe cherche à récupérer la possession immédiatement, elle doit appliquer un pressing sur l'adversaire qui a le ballon.
- Si l'équipe ne cherche pas à récupérer la possession immédiatement, elle doit s'efforcer de retrouver son organisation défensive habituelle.

Jeu défensif

Une fois qu'un entraîneur a décidé quel type de stratégie défensive adopter, il peut placer ses joueurs de l'une des manières suivantes :

- **Bloc bas** : les joueurs prennent position dans leur propre moitié et attendent l'équipe adverse.
- **Bloc médian** : les joueurs prennent position au milieu de terrain et attendent l'équipe adverse.
- **Bloc haut** : les joueurs prennent position dans le camp opposé et pressent l'équipe adverse.
- **Mixte** : les joueurs prennent position en défense, mais lorsque le ballon entre dans leur camp, ils pressent dans une autre zone.
- **Combinée** : associe deux des stratégies ci-dessus.

Pressing défensif

Le pressing défensif implique que les joueurs pressent le ballon jusqu'à ce qu'ils le récupèrent.

Diviser le groupe : un groupe court après le ballon, tandis que l'autre se replie en anticipation d'une attaque.

8.2.2 Marquage

Le marquage fait référence à la tactique adoptée par l'équipe en défense dans le but de récupérer la possession et d'empêcher l'équipe adverse de marquer. Une équipe peut mettre en œuvre l'une des stratégies de marquage suivantes :

Marquage individuel

Le marquage individuel implique qu'un joueur s'astreigne à marquer un adversaire jusqu'à ce que la phase défensive soit terminée, sans tenir compte du positionnement de ses propres coéquipiers.

Marquage en zone

Dans le marquage en zone, chaque joueur est assigné à une zone particulière sur le terrain, qui peut varier en fonction de l'endroit où se trouve le ballon, et a pour tâche de défendre contre le ou les joueurs qui entrent dans cette zone.

Marquage mixte

Dans un système de marquage mixte, chaque joueur est assigné à une zone jusqu'à ce qu'un adversaire entre dans cette zone, moment auquel le joueur marque individuellement l'adversaire jusqu'à la fin de la séquence offensive adverse.

Marquage combiné

Cela implique qu'une équipe adopte deux ou trois des stratégies de marquage mentionnées précédemment au cours d'un même match.

8.2.2.1 Marquage individuel

Organisation

- Délimiter une zone de jeu rectangulaire avec des coupelles.
- 2 contre 2 à l'intérieur de la zone de jeu + quatre joueurs de chaque côté du rectangle.

Consignes

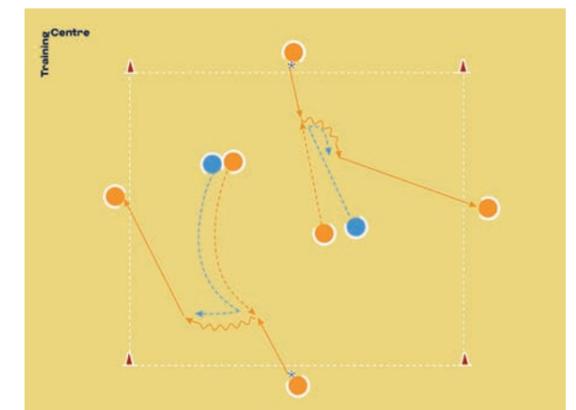
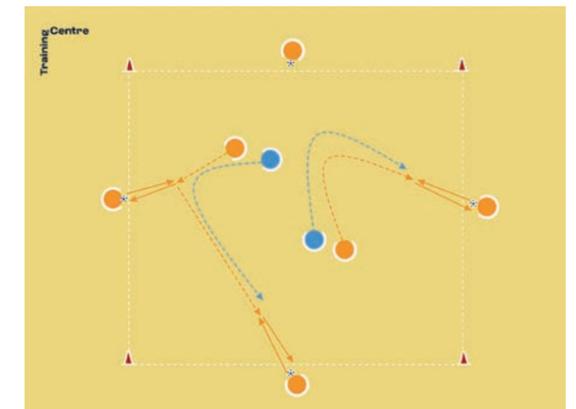
- Deux ballons en jeu.
- Les quatre joueurs en soutien sur les côtés envoient le ballon à leurs coéquipiers à l'intérieur du rectangle, qui doivent remettre directement au passeur.
- Au début, les passeurs lancent le ballon à la main.

Variantes

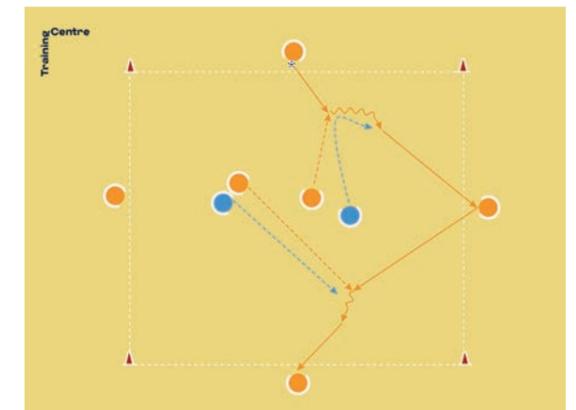
- Les joueurs en soutien donnent maintenant le ballon au pied.
- Impossible de rejouer avec le passeur initial, il faut trouver un autre coéquipier pour remiser. Toujours deux ballons en jeu.
- Un seul ballon en jeu.

Éléments techniques

- Les défenseurs doivent réduire l'espace entre eux et les attaquants tout en anticipant les passes des joueurs placés à l'extérieur.
- Les attaquants travaillent également leur démarquage offensif.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre

8.2.2.2 Marquage en zone

Organisation

- Délimiter une zone de jeu rectangulaire avec des coupelles, comme pour l'exercice de marquage individuel.
- Deux défenseurs contre un attaquant au milieu du rectangle cette fois, avec deux joueurs de soutien à chaque extrémité au début de l'exercice.
- Les joueurs en soutien à l'extérieur de la zone possèdent un ballon chacun.

Consignes

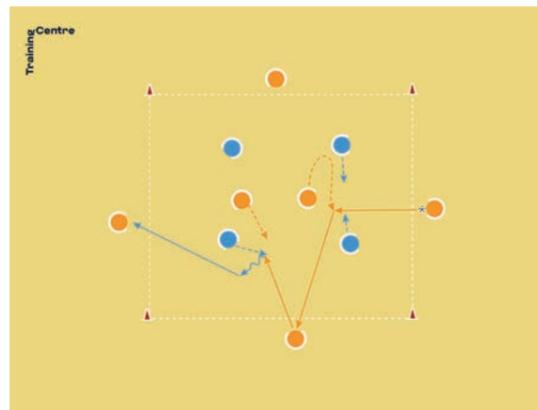
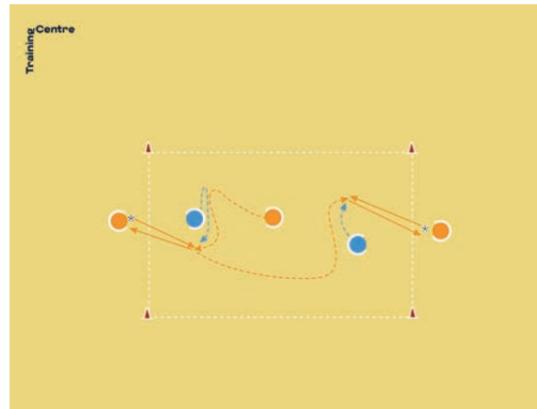
- Les deux défenseurs restent en zone dans leur moitié du rectangle. Au début, l'attaquant choisit un côté pour recevoir le ballon, puis fait l'aller-retour entre chaque moitié du rectangle.
- Les deux joueurs en soutien sur les côtés envoient le ballon pour que l'attaquant puisse le contrôler en premier.
- Les défenseurs doivent intercepter la passe ou récupérer le ballon dans les pieds de l'attaquant.

Variantes

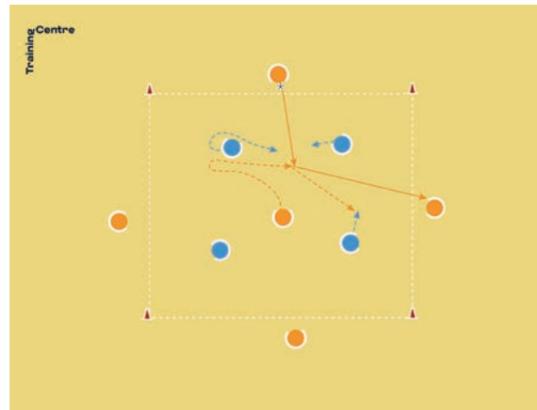
- Augmenter la surface de l'exercice.
- Quatre défenseurs contre deux attaquants, soit deux défenseurs par zone. Placer un joueur de soutien de chaque côté du rectangle. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent le sortir vers l'un des quatre joueurs de soutien. Un seul ballon en jeu.
- Quatre défenseurs contre un attaquant.

Éléments techniques

- Le but pour le défenseur est de rester attentif au danger dans sa zone, d'être agressif et de bien anticiper.
- Les défenseurs doivent se servir de leurs mains pour contrôler l'adversaire. Mettre en place une compétition entre les défenseurs et les attaquants.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre

8.2.2.3 Marquage mixte sur corner

Organisation

- Un tireur de corner, quatre défenseurs assignés à différentes zones et trois ou quatre attaquants.
- Définir quatre zones pour répartir les défenseurs et les attaquants.

Consignes

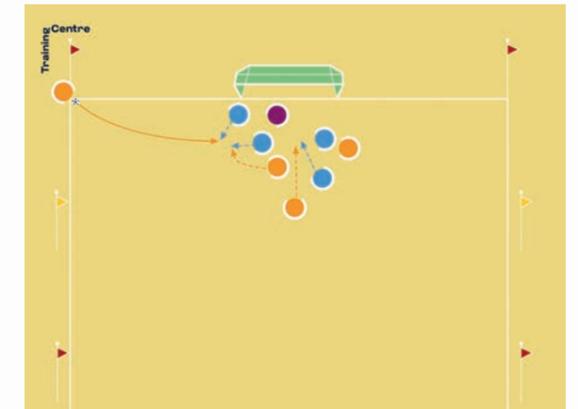
- Le défenseur doit prendre au marquage le joueur présent dans sa zone. Défendre en zone et/ou en marquage individuel suivant la situation.

Variante

- Enchaîner différentes combinaisons avec les attaquants pour déstabiliser la défense et faire travailler les automatismes défensifs.

Éléments techniques

- Défendre en communiquant, en cherchant à sortir le ballon le plus loin possible de la zone à risque.
- Le but pour le défenseur est de rester attentif au danger dans sa zone, en étant agressif et en anticipant la trajectoire du ballon.
- La défense de l'axe est primordiale.



FIFA Training Centre



8.2.3 Couverture défensive

Organisation

- Jouer sur une moitié de terrain.
- Deux gardiens et quatre joueurs. Répartir les joueurs en deux équipes (deux défenseurs et deux attaquants).

Consignes

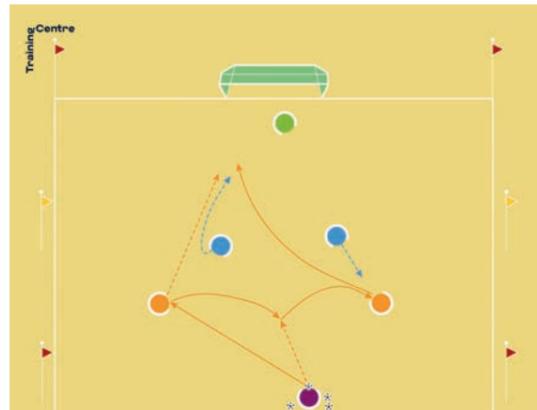
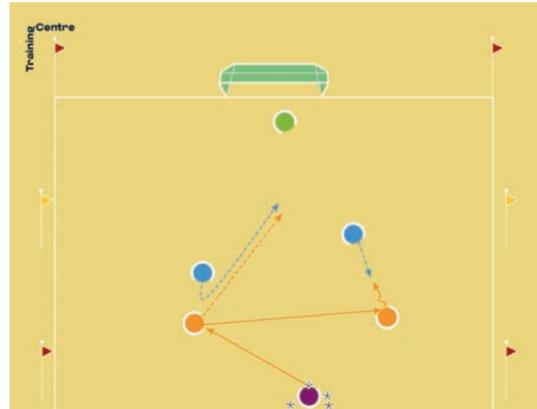
- Jouer un 2 contre 2 en partant d'une relance courte du gardien. Les défenseurs doivent empêcher les attaquants de marquer en assurant la couverture défensive de leur coéquipier.

Variantes

- Le gardien peut entrer en jeu après sa relance initiale, ce qui donne lieu à un 3 contre 2.
- Les défenseurs doivent anticiper et venir presser le gardien plus haut.
- Le gardien doit chercher ensuite la profondeur pour tenter de percer la couverture défensive.

Éléments techniques

- Les défenseurs doivent communiquer constamment pour assurer la couverture défensive dans leur dos. Encourager la communication. Rester attentif aux mouvements défensifs de son coéquipier pour anticiper la couverture. Demander au gardien aussi de couvrir l'espace dans le dos de ses défenseurs.



FIFA Training Centre



8.2.4 Replacement

Organisation

- Un gardien et quatre joueurs disposés en 1-2-1. À tour de rôle, chaque joueur conduit son ballon et frappe au but avant de venir se replacer rapidement à sa position initiale.
- Au début, l'exercice est réalisé sans aucun adversaire sur le terrain pour expliquer et travailler le retour en position défensive.

Consignes

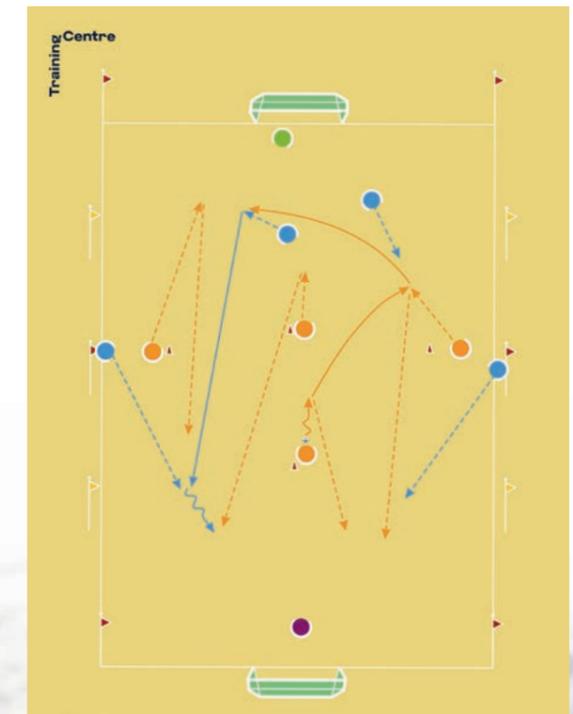
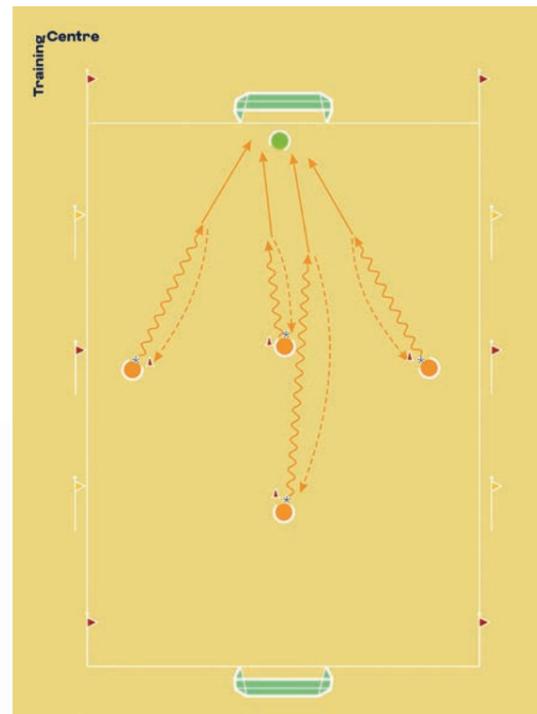
- Chaque joueur offensif conduit le ballon et frappe au but avant de venir se replacer rapidement à sa position initiale.
- Le focus de l'exercice est placé sur la rapidité du repli défensif.

Variantes

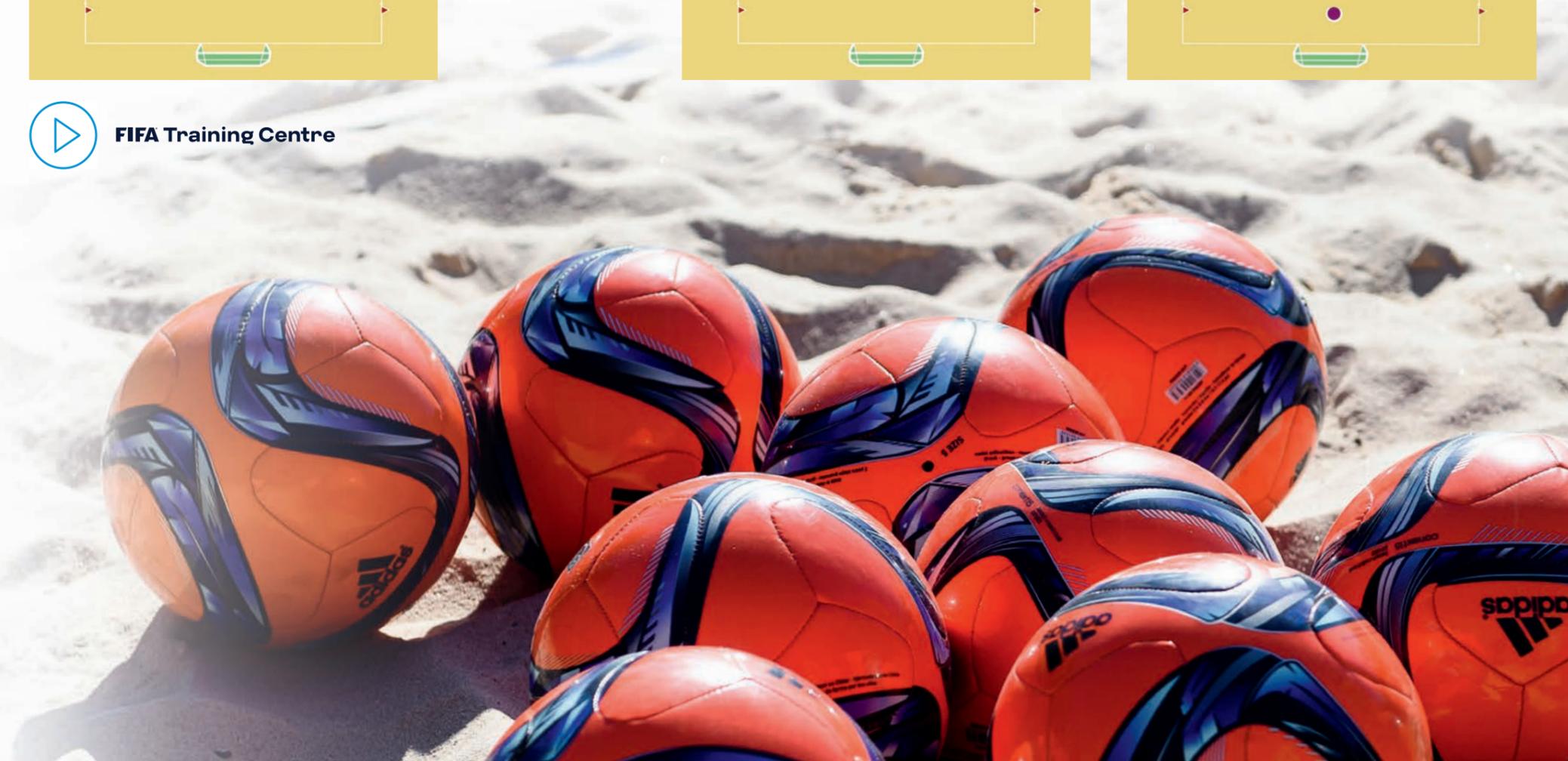
- Ajouter deux défenseurs. Mettre en place un 4 contre 2 avec trois attaquants actifs et un qui reste derrière. Une fois l'offensive terminée, revenir en position initiale rapidement en 1-2-1 (pas de contre-attaque adverse pour l'instant).
- Autoriser la contre-attaque adverse et demander aux joueurs de se repositionner dans la position défensive la plus proche au moment de la perte du ballon. 4 contre 4 en contre-attaque, avec deux joueurs supplémentaires qui entrent en jeu pour l'équipe en défense.

Éléments techniques

- Insister sur l'idée de retrouver sa position défensive initiale le plus vite possible à la fin de l'action offensive.
- La communication entre les joueurs est également une des clés de l'exercice.
- Garder constamment un œil sur le ballon pendant le repli défensif.



FIFA Training Centre



8.2.5 Basculement défensif

Organisation

- 4 contre 4 + deux gardiens, exercice sur tout le terrain.

Consignes

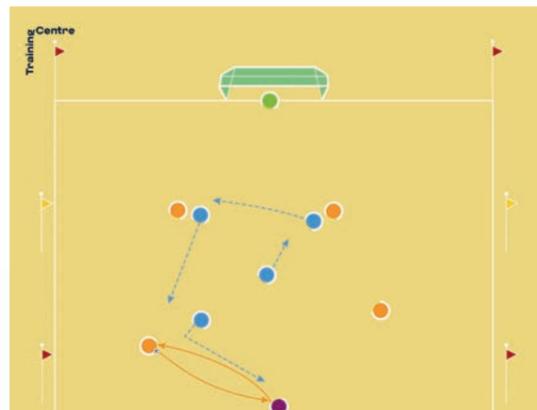
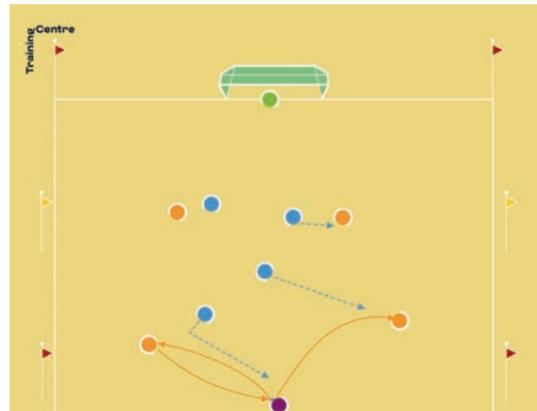
- Mettre les joueurs en situation de match et demander aux défenseurs de sortir systématiquement pour presser le porteur du ballon.
- Les joueurs en défense doivent essayer de couvrir au mieux les changements de position de leurs partenaires. Au début, seuls les deux défenseurs de devant permutent. On commence l'exercice en formation 1-2-2.
- Enchaîner les attaques, la construction du jeu pour l'équipe en attaque part toujours du gardien.

Variante

- Les quatre joueurs en défense (y compris ceux de derrière) peuvent permuter. Cette variante permet de travailler la coordination défensive et l'anticipation des changements de position.

Éléments techniques

- La communication entre les joueurs est primordiale pour cet exercice.
- Apprendre à ne pas laisser découverts les espaces stratégiques tels que l'axe du terrain.
- Mettre au point un plan de défense avec une rotation précise pour subtiliser le ballon à l'adversaire.



FIFA Training Centre

8.2.6 Travail défensif en bloc

Organisation

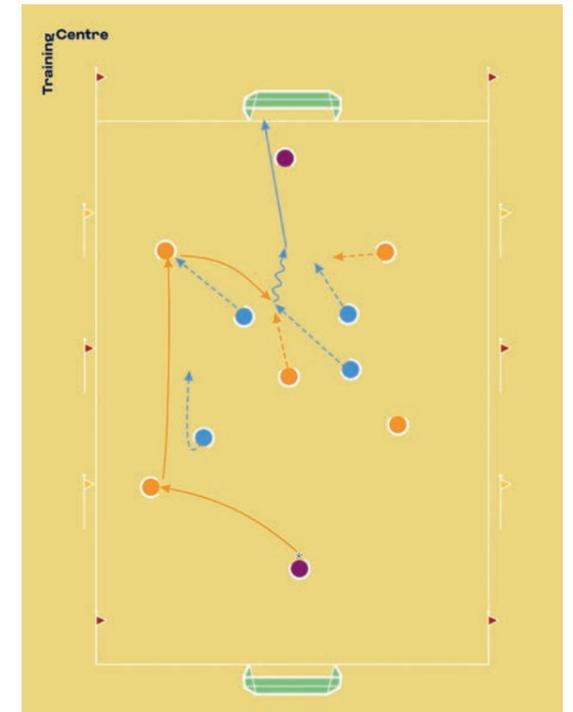
- Deux gardiens (un dans chaque but) et cinq joueurs de champ font face à quatre défenseurs en infériorité (7 contre 4). Utiliser la totalité du terrain.

Consignes

- Deux gardiens + cinq joueurs sont en possession du ballon contre quatre défenseurs (7 contre 4). Les sept joueurs en supériorité numérique doivent essayer de garder le ballon, pendant que les quatre défenseurs doivent trouver le bon moment pour appliquer le pressing.
- L'idée ici est de presser en équipe, en un seul bloc compact pour récupérer le ballon. Les joueurs doivent défendre ensemble et choisir le bon moment pour mettre la pression et récupérer le ballon dans cette situation d'infériorité numérique. Anticipation, communication et coordination sont les points clés dans cet exercice.
- Une fois le ballon récupéré, l'équipe en défense doit essayer de marquer le plus vite possible pour terminer l'action.

Éléments techniques

- Demander aux joueurs quel est le meilleur moment pour appliquer le pressing selon eux.
- Plusieurs situations s'y prêtent, par exemple lorsque le gardien ou un joueur de champ joue un long ballon. C'est un bon moment pour presser en équipe le receveur et ses coéquipiers proches de lui.



FIFA Training Centre

8.2.7 Ralentir une attaque adverse

Organisation

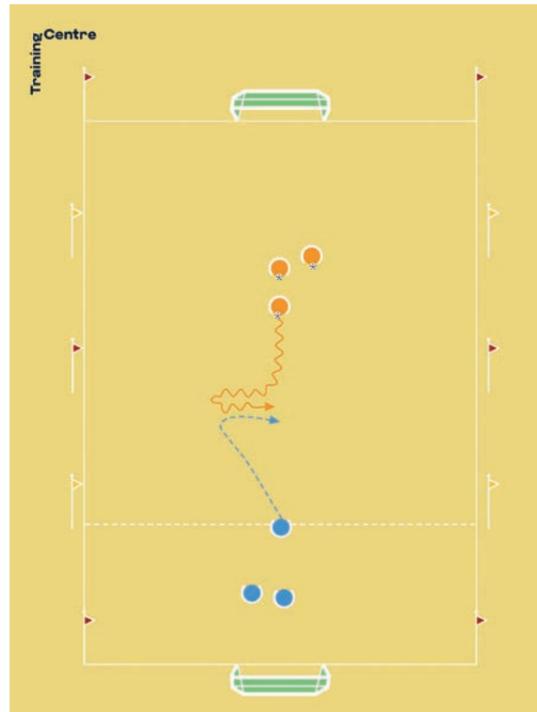
- Exercice sur tout le terrain, avec trois stations de départ pour les attaquants.
- Une station côté droit, une au centre puis une à gauche. (Revoir la vidéo).
- Ici au début l'équipe blanche attaque contre l'équipe verte.

Consignes

- Commencer l'exercice en mettant en place des 1 contre 1. Les blancs à tour de rôle tentent de dribbler le défenseur face à eux. Ils doivent attendre le départ du défenseur pour commencer à dribbler.
- L'objectif pour le défenseur est de réduire la distance avec son adversaire tout en ralentissant sa progression sur le terrain.
- Ajouter des consignes et les variantes ci-après pour faire évoluer l'exercice défensif.

Variantes

- Deux joueurs offensifs partent du milieu de terrain face à un défenseur. Un autre défenseur, positionné au niveau du but opposé, doit revenir en sprint le plus rapidement possible pour aider son coéquipier en infériorité numérique, transformant une situation de 2 contre 1 en 2 contre 2. Le joueur en infériorité doit ralentir la progression des attaquants au maximum en attendant le renfort de son coéquipier.
- Ajouter deux gardiens, un dans chaque but, ainsi qu'un attaquant. Là encore, un défenseur part de derrière le gardien qui relance et doit revenir aider son coéquipier le plus vite possible. La séquence démarre par une relance courte du gardien à la main.
- Le 3 contre 1 initial se transforme en 3 contre 2 avec le retour du défenseur positionné derrière le but opposé. Même consigne : le but et la priorité pour les défenseurs est de défendre et protéger l'axe au maximum.
- Autre variante : un 3 contre 1 qui se transforme en 3 contre 3. Encore une fois, le gardien lance la séquence par une relance courte, mais cette fois, ce sont deux défenseurs qui partent de derrière lui pour venir épauler leur coéquipier esseulé.



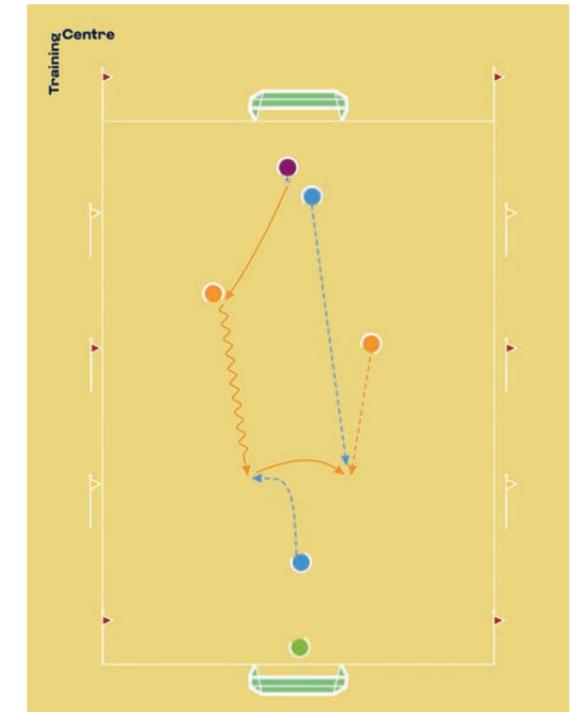
FIFA Training Centre

Éléments techniques

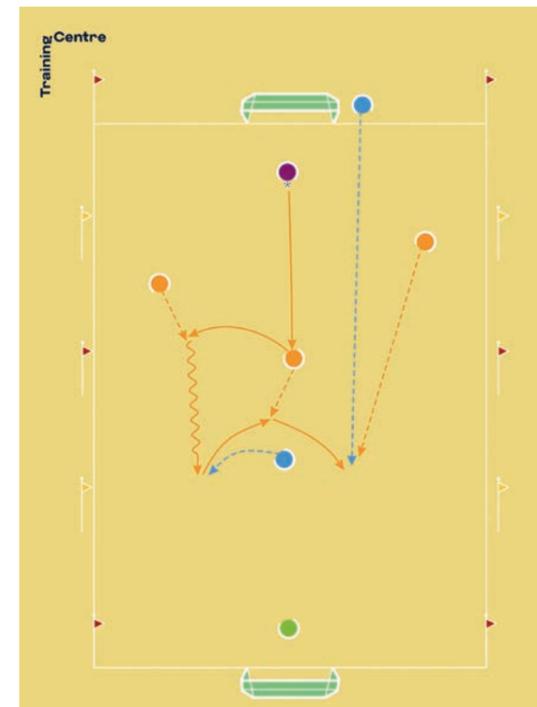
- Le but pour les défenseurs est de ralentir la contre-attaque adverse, en orientant leur corps pour amener leur adversaire vers l'aile ou vers l'axe, selon la situation.
- Techniquement, le défenseur doit tenter de réduire au maximum la distance qui le sépare de son adversaire. Il peut faire des feintes pour fixer l'attaquant et ainsi ralentir le plus possible la progression du ballon pour permettre à ses coéquipiers d'effectuer leur repli défensif.



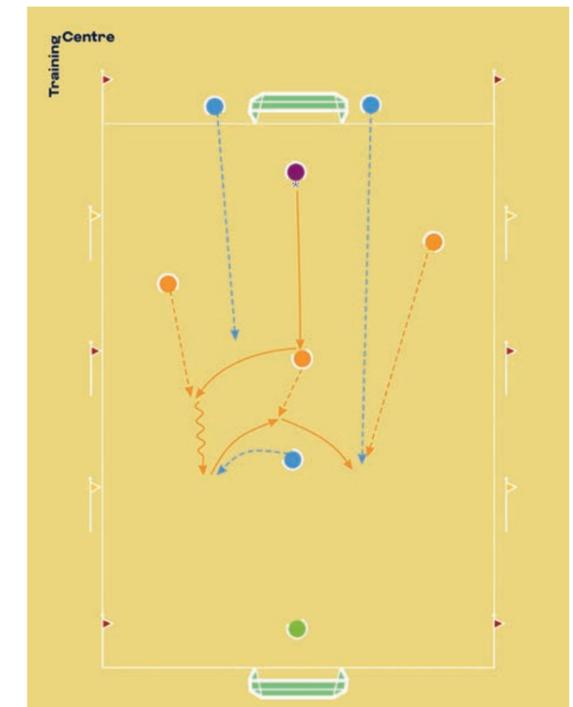
Variante 1



Variante 2



Variante 3



Variante 4

8.2.8 Pressing

Organisation

- Exercice sur tout le terrain, 4 contre 4 + deux gardiens.

Consignes

- Pressing tout terrain d'une équipe sur l'autre. Ici l'équipe verte doit presser de manière coordonnée pour récupérer le ballon.
- On commence par une mise en situation avec une relance longue du gardien évoluant avec les verts en direction du but opposé, pour simuler une perte de balle.
- À partir de là, l'adversaire en possession du ballon doit tenter de marquer. L'équipe en défense doit empêcher la progression grâce à un pressing haut pour récupérer le ballon.

Variante

- Alternier l'équipe qui presse et celle qui débute avec le ballon.

Éléments techniques

- L'entraîneur doit expliquer l'intérêt du contre-pressing et son utilité selon les différentes phases de jeu.
- Les joueurs ne doivent pas hésiter à venir presser aussi le gardien lorsqu'il est en possession du ballon.
- Les joueurs en attaque doivent limiter leurs touches de balle pour sortir de la pression adverse. Ils doivent essayer de trouver le joueur le plus éloigné du pressing pour tenter de casser la dynamique défensive.



FIFA Training Centre

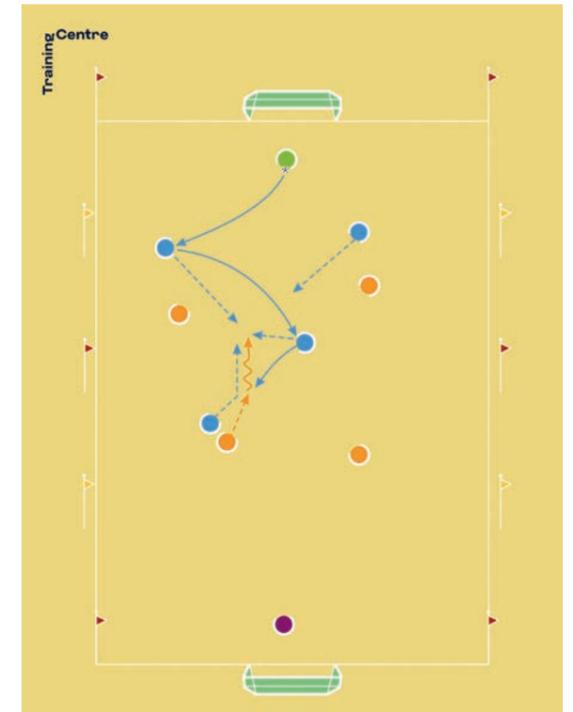
8.2.9 Contre-pressing

Organisation

- 4 contre 4 + deux gardiens, jeu sur tout le terrain.

Consignes

- Situation de match ici, la règle est simple : après une perte de balle, au moins la moitié des joueurs doivent presser pour récupérer directement le ballon et enchaîner une nouvelle attaque. Jeu libre.
- Les séquences débutent depuis l'un des deux gardiens de but.



FIFA Training Centre

8.2.10 Enfermer l'adversaire

Organisation

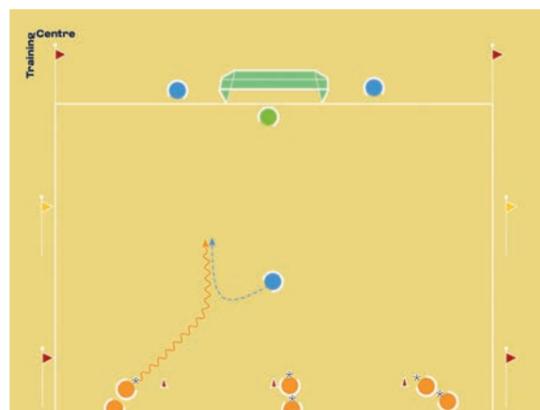
- Trois stations d'attaquants qui partent depuis la surface de réparation opposée : une à droite, une au centre et une à gauche.
- Une station de défenseurs derrière le but.
- Placer des coupelles pour délimiter un couloir d'attaque.
- Chaque joueur offensif attend avec un ballon pour enchaîner rapidement les attaques quand une action se termine.
- Mettre en place des situations de 1 contre 1.

Consignes

- Un défenseur placé derrière la cage attaquée sort défendre sur un attaquant qui arrive lancé pour le dribbler.
- Le défenseur doit orienter l'attaquant où il le souhaite pour l'empêcher de marquer.

Éléments techniques

- Encourager les défenseurs à bien orienter leur corps pour amener leur adversaire d'un côté ou de l'autre. Le corps doit être orienté de trois quarts par rapport à l'adversaire.
- Essayer de toujours garder le dos au but et l'adversaire face à soi. Le dos protège la cage.
- Cet exercice permet de travailler le timing de l'intervention pour récupérer le ballon au bon moment.



FIFA Training Centre



8.3 Jeu offensif

Le jeu offensif désigne les actions de l'équipe qui a le ballon. Il implique des passes courtes ou longues et des dribbles pour progresser vers le but adverse, déjouer la défense et marquer. L'équipe en attaque doit utiliser le ballon à bon escient, le faire circuler et dominer la défense adverse dans toutes les situations qui peuvent survenir pendant un match.

C'est la phase du jeu dans laquelle une équipe se réorganise immédiatement après avoir récupéré la possession. Il est important que chaque membre de l'équipe participe aux actions offensives afin d'augmenter le nombre d'options de passe. Il est essentiel que chaque joueur comprenne son rôle lorsque la possession est récupérée. Une transition rapide de la défense vers l'attaque augmente les chances d'une équipe de surprendre l'adversaire avant qu'il puisse s'organiser défensivement.

Cette section s'intéresse à trois grands principes du jeu offensif :

- **Attaque directe** : l'objectif est de tirer au but après un nombre limité de passes.
- **Attaque placée** : l'équipe en attaque tente de conserver le ballon et adopte une approche plus prudente de la construction.
- **Contre-attaque** : forme directe d'attaque dans laquelle l'équipe adverse n'a pas le temps de s'organiser défensivement après avoir perdu le ballon.

Le type d'attaque choisi pendant un match dépend de la tactique globale de l'équipe, de la capacité technique des joueurs, de l'équipe adverse, de la situation du match et de nombreux autres facteurs.

8.3.1 Attaques directes



Description

- Implique le chemin le plus rapide vers le but
- Transitions rapides, mouvements courts, et un nombre limité de joueurs
- Passes moyennes et longues

Approche technique et tactique des joueurs

- Physique, agressivité et discipline

Fondamentaux

- Combinaisons rapides pour terminer l'action
- Courtes périodes de possession
- Ballons joués dans l'espace et tentatives sur le second ballon

Situations pouvant poser problème

- Faire tourner le ballon et faire des actions individuelles dans sa propre surface de réparation
- Manque de cohésion et de communication entre les joueurs

Structure interne

- Transitions rapides de la défense vers l'attaque
- Actions courtes
- Finition rapide
- Toutes les actions offensives doivent se terminer par un tir au but

8.3.1.1 Passe du gardien de but à l'attaquant

Organisation

- Dix joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Une source de balles à proximité de chaque but.
- Placer un gardien dans chaque but et répartir les joueurs aux sources de balles.
- Placer un attaquant dans chacune des surfaces.

Consignes

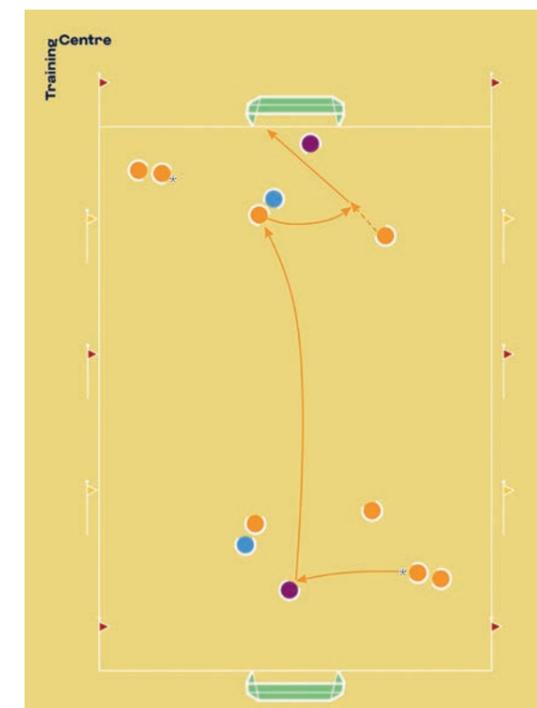
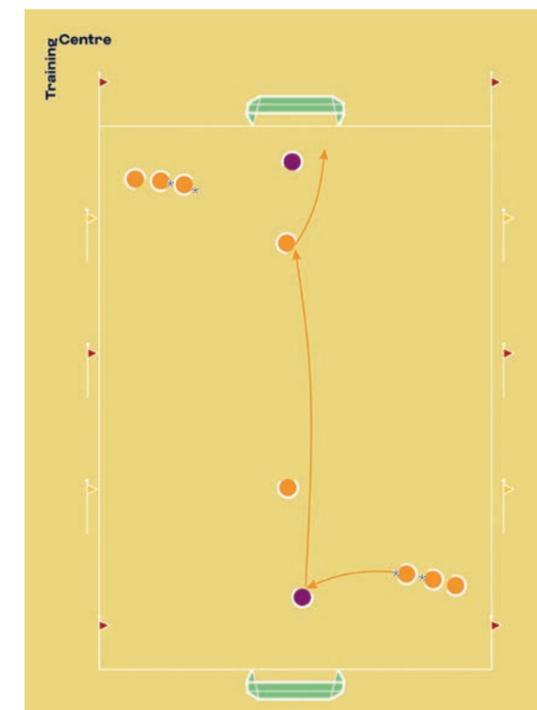
- Le joueur situé à la source de balles effectue une passe en retrait à son gardien. Ce dernier enchaîne avec une relance longue à la main en direction de l'attaquant, chargé de finir l'action.
- Les gardiens relancent à tour de rôle afin d'alterner le sens de l'attaque à chaque passage.

Variante

- Placer deux attaquants et un défenseur passif dans chaque surface. Les attaquants ont quatre secondes au maximum pour marquer après avoir réceptionné le ballon. De leur côté, les défenseurs doivent se contenter de faire légèrement opposition, sans presser les attaquants.

Éléments techniques

- Demander aux attaquants de conclure rapidement. Ils peuvent essayer de marquer d'un retourné acrobatique, et travailler ainsi leur orientation corporelle ainsi que leur précision.
- Demander aux gardiens d'effectuer des relances précises et à la bonne hauteur afin de faciliter les retournés acrobatiques.



FIFA Training Centre

8.3.1.2 Passe d'un coéquipier à l'attaquant

Organisation

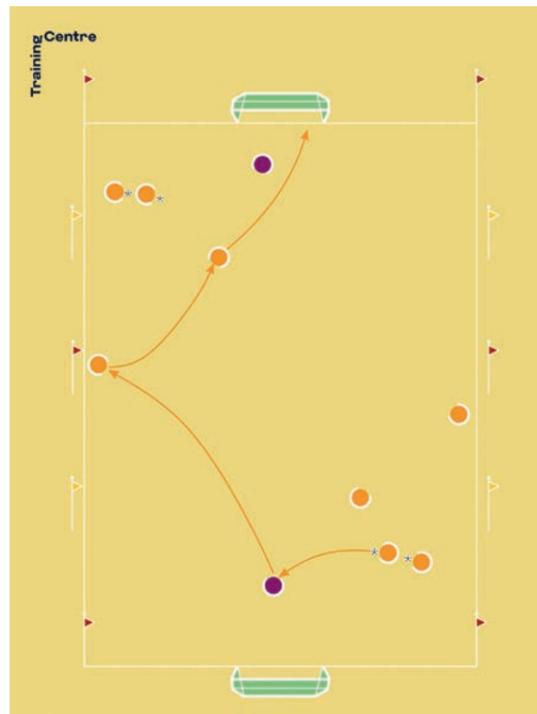
- Dix joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Une source de balles à proximité de chaque but.
- Placer un gardien dans chaque but, trois joueurs par source de ballons, un attaquant dans chaque surface et un joueur à chaque extrémité de la ligne médiane (voir image).

Consignes

- Le joueur situé à la source de balles effectue une passe en retrait à son gardien. Ce dernier enchaîne avec une relance longue à la main en direction du joueur situé côté opposé sur la ligne médiane, qui contrôle et sert l'attaquant, chargé de conclure.
- Les gardiens relancent à tour de rôle afin d'alterner le sens de l'attaque à chaque passage.

Variante

- Placer deux attaquants et un défenseur dans chaque surface. Les attaquants doivent essayer de marquer tandis que les défenseurs doivent essayer de gêner l'action ou d'intercepter les passes.



FIFA Training Centre

8.3.1.3 Tirs de loin

Organisation

- Huit joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Une source de ballons à proximité de chaque but
- Deux stations à chaque extrémité de la ligne médiane.
- Former deux équipes de quatre et placer deux joueurs par équipe à chaque station.

Consignes

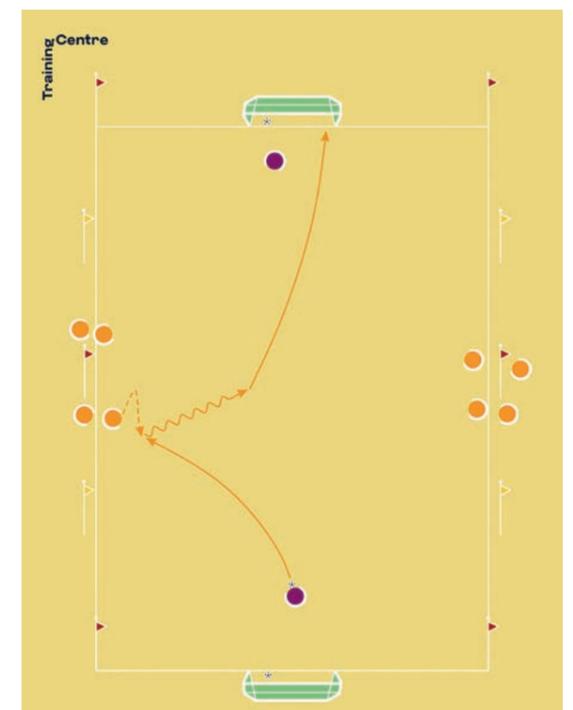
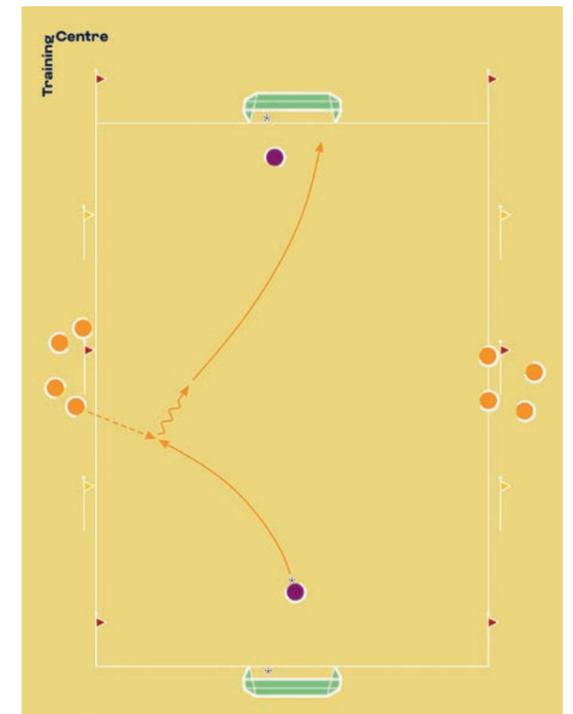
- Le ballon part du gardien, qui relance à la main en direction du joueur venu lui demander le ballon. Ce dernier effectue un contrôle orienté en direction de la cage opposée, lève son ballon et enchaîne avec un tir de volée.
- Les gardiens relancent à tour de rôle afin d'alterner le sens de l'attaque à chaque passage.
- Compter les buts marqués par chaque équipe.

Variantes

- Même principe, mais l'attaquant doit réaliser un appel contre-appel avant de recevoir le ballon. Il conduit ensuite vers l'intérieur sur quelques mètres puis lève son ballon et enchaîne avec un tir de volée.
- Après avoir réalisé son appel contre-appel, l'attaquant doit pousser son ballon vers l'intérieur et enchaîner avec une frappe au sol, sans lever son ballon.

Éléments techniques

- Essayer en frappant de faire rebondir le ballon devant la cage pour déstabiliser le gardien adverse.
- En cas de frappe au sol, veiller à botter le ballon quand il n'est pas dans un creux. Ne pas hésiter à le pousser un peu plus si besoin.
- Travailler les feintes de passes et les faux appels.



FIFA Training Centre

8.3.1.4 Libérer des espaces pour recevoir

Organisation

- Huit joueurs de champ (quatre attaquants et quatre défenseurs) + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Une source de ballons à proximité de l'un des gardiens.
- Former deux équipes de quatre + un gardien. Disposer trois joueurs de champ à l'entrée de la surface du gardien avec ballon, et le quatrième joueur à l'entrée de la surface adverse. Demander aux adversaires d'appliquer un marquage individuel (voir image).

Consignes

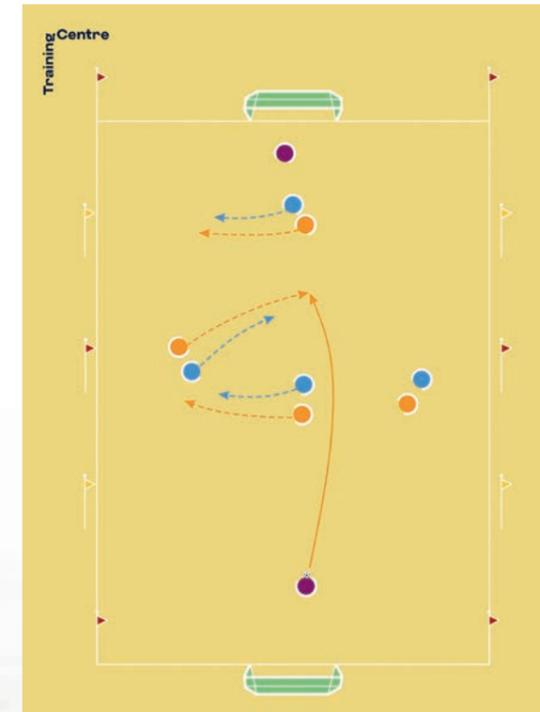
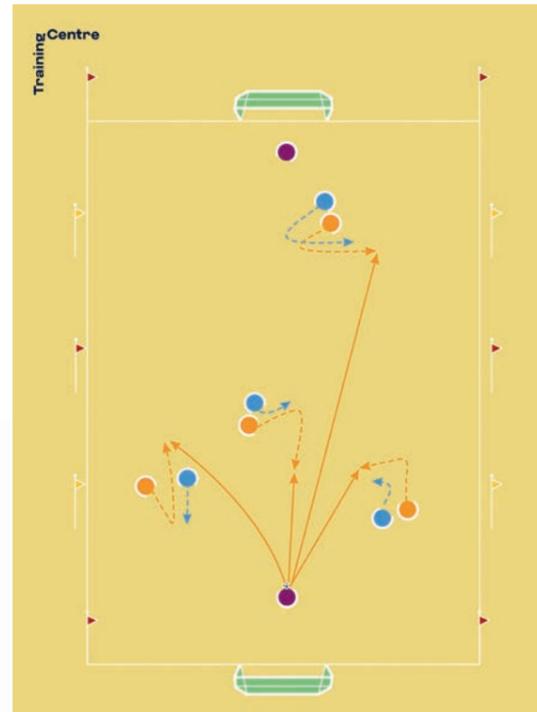
- L'entraîneur commence par expliquer à chaque joueur comment se démarquer pour recevoir le ballon, devant l'adversaire ou dans son dos, grâce à différents mouvements (changements de direction, appels contre-appels, etc.).
- À tour de rôle, les joueurs marqués tentent de se libérer de leur adversaire afin de créer un espace dans lequel recevoir une passe du gardien.
- Varier les types d'appels et demander le ballon dans différentes zones.

Variantes

- Il s'agit cette fois de libérer un espace pour un partenaire. Travailler les différents schémas et types de démarquage (deux ou trois joueurs impliqués, libérer l'axe, libérer les couloirs, etc.). Faire travailler les deux équipes à tour de rôle. Travail analytique. Pas de tir au but.
- Disposition en 1-2-2. Le jeu démarre là aussi du gardien, qui doit cette fois effectuer une relance longue en direction d'un attaquant. L'un des attaquants se libère de son marquage, l'autre attaquant va occuper l'espace créé par son partenaire. Le gardien peut jouer avec n'importe lequel de ses deux attaquants. Le jeu se poursuit normalement à partir de la relance longue du gardien.

Éléments techniques

- Encourager les feintes, les faux appels ainsi que les appels contre-appels.
- Trouver différentes solutions pour se démarquer.
- L'entraîneur peut également poser des questions aux joueurs pour les aider à repérer aussi bien les espaces à libérer que les espaces libres.



FIFA Training Centre



8.3.1.5 Le une-deux

Organisation

- Huit joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Deux sources de ballons situées à droite de chaque gardien, à l'angle entre la surface et la ligne de touche.
- Placer un gardien dans chaque but, un joueur par source de ballons, un attaquant en soutien dans chaque surface et deux joueurs à chaque extrémité de la ligne médiane (voir image).

Consignes

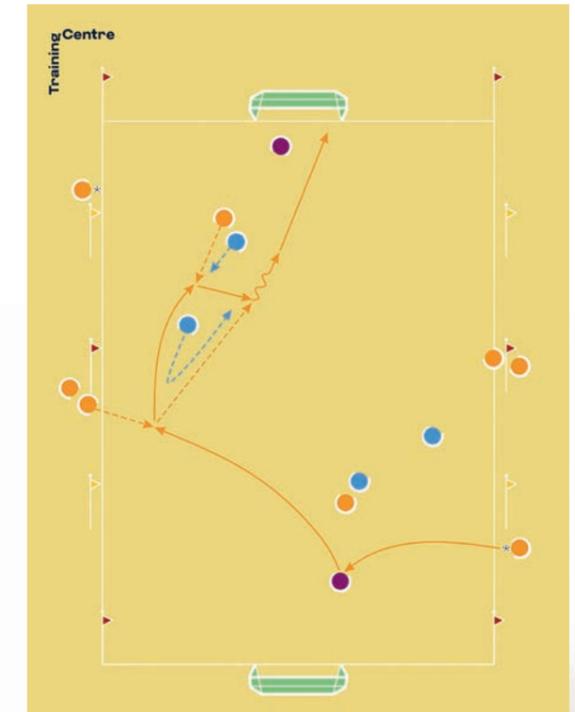
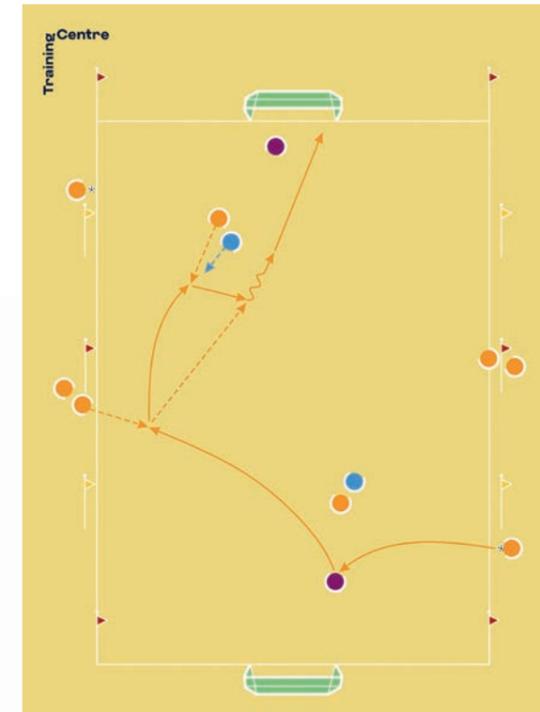
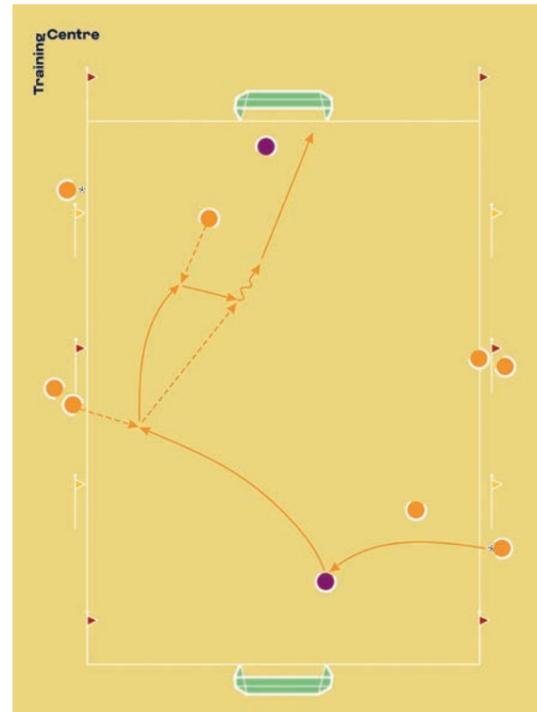
- Le gardien réceptionne la passe en retrait du joueur situé à la source de ballons et enchaîne avec une relance longue à la main en direction du partenaire situé côté opposé, au niveau de la ligne médiane.
- Ce dernier contrôle le ballon avant d'enclencher le une-deux avec le soutien placé dans la surface pour ensuite conclure en première intention ou après un contrôle. Les gardiens relancent à tour de rôle afin d'alterner le sens de l'attaque à chaque passage.

Variante

- Ajouter un défenseur dans chaque surface pour gêner les attaquants sur le une-deux.
- Ajouter un deuxième défenseur dans la surface pour générer des situations de 2 contre 2 en zone de finition et simuler une situation de match.

Éléments techniques

- Effectuer les passes dans le bon timing.



FIFA Training Centre

8.3.1.6 Passe et dédoublement

Organisation

- Exercice sur une seule cage. Faire tourner les gardiens.
- Deux sources de ballons excentrées au niveau de la ligne médiane, et deux joueurs en soutien à l'entrée de la surface.

Consignes

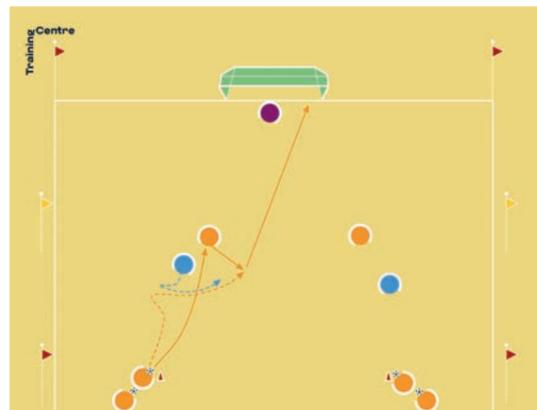
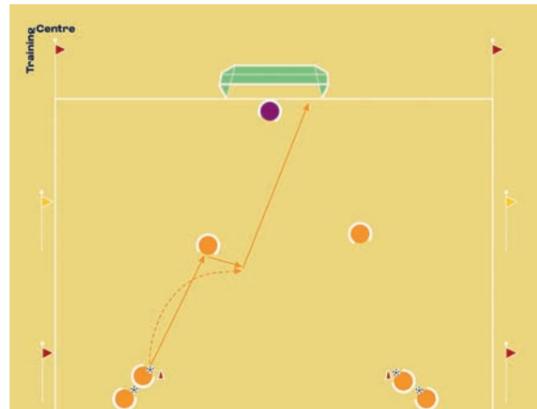
- Le joueur situé à l'une des sources transmet le ballon au soutien le plus proche de lui. Il effectue ensuite un faux-appel avant de dédoubler dans le dos de son partenaire pour réceptionner sa passe et frapper au but.
- Les soutiens doivent varier les types de passes destinées au partenaire qui vient de dédoubler (transmissions au sol ou en l'air).

Variantes

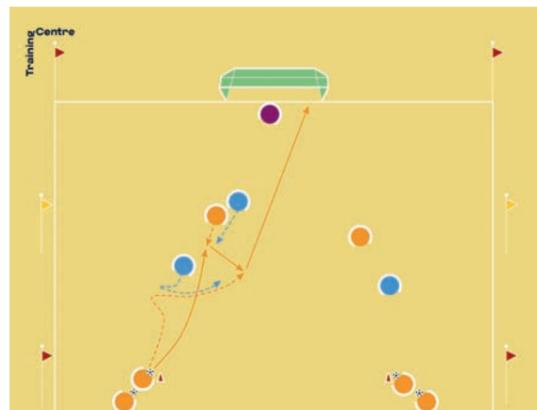
- Ajouter un défenseur passif chargé de gêner la dernière passe et de cadrer le finisseur pour l'obliger à marquer le faux-appel avant de dédoubler.
- Ajouter un deuxième défenseur à chaque station pour générer une situation de 2 contre 2.

Éléments techniques

- Le finisseur ne doit pas redemander directement le ballon, mais effectuer un changement de direction (démarquage) avant d'aller à la réception du one-deux.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre

8.3.1.7 Jeu rapide

Organisation

- Terrain entier (deux buts).
- Deux sources de ballons (une dans chaque but).
- Répartir les joueurs de champ par binômes.

Consignes

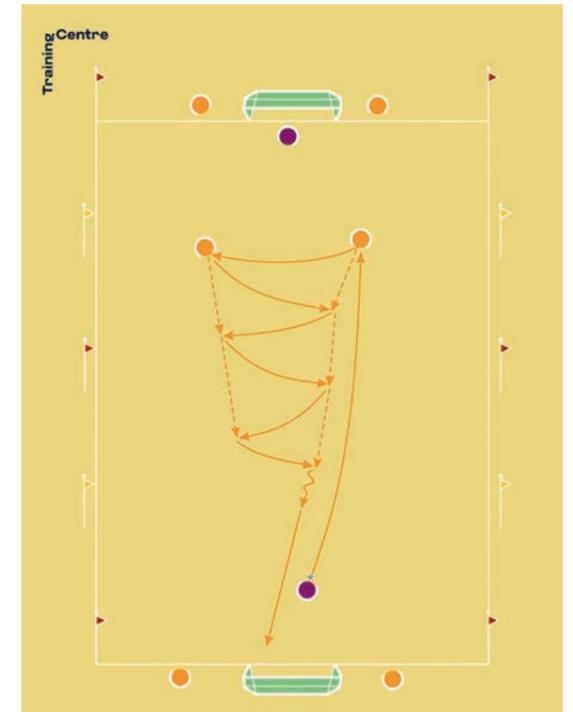
- L'exercice démarre par une relance longue du gardien en direction des deux joueurs situés à l'entrée de la surface opposée. Ces derniers devront essayer de marquer dans le but protégé par le gardien qui vient d'effectuer la relance.
- Suite à la relance, le binôme doit progresser le plus rapidement possible en direction du but en se passant le ballon en mouvement, et tenter de marquer en effectuant six touches de balle au maximum, contrôle compris.
- Les gardiens relancent à tour de rôle afin d'alterner le sens de l'attaque à chaque passage.

Variante

- Mettre en place un 3 contre 1. L'équipe en possession doit à nouveau conclure en six touches de balle au maximum. Possibilité de tirer au but avant si la situation le permet.

Éléments techniques

- Travailler la qualité des passes aériennes.
- Essayer de conclure le plus rapidement possible en mettant son coéquipier dans les meilleures dispositions en vue de finaliser.



FIFA Training Centre

8.3.2 Attaques placées



Description

- Progression graduelle vers le but de l'équipe adverse, en gardant le contrôle du ballon.
- Chaque attaque implique une série de mouvements individuels et collectifs.
- Moins d'attaques au total.

Approche technique et tactique des joueurs

- Nécessite des joueurs intelligents, talentueux et habiles (tant sur le plan technique que tactique).
- Bonne gestion du ballon, précision, confiance, etc.

Fondamentaux

- Mouvement contrôlé du ballon.
- De nombreuses passes dans différentes directions pour désorienter les adversaires.
- Longues périodes de possession et beaucoup de mouvements sans ballon.

Situations pouvant poser problème

- Devoir jouer dans des petits espaces.
- Trop de joueurs occupant la même zone ou au contraire trop éloignés les uns des autres.

Structure interne

- Jouer sur de courtes distances au début pour installer la confiance et favoriser le contrôle.
- Créer et chercher des espaces derrière les adversaires.
- Nécessite du talent et de la créativité pour conclure les actions efficacement.



8.3.2.1 Construire depuis l'arrière

Organisation

- Huit joueurs de champ (deux équipes de quatre) + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Une source de ballons à proximité de chaque but.

Consignes

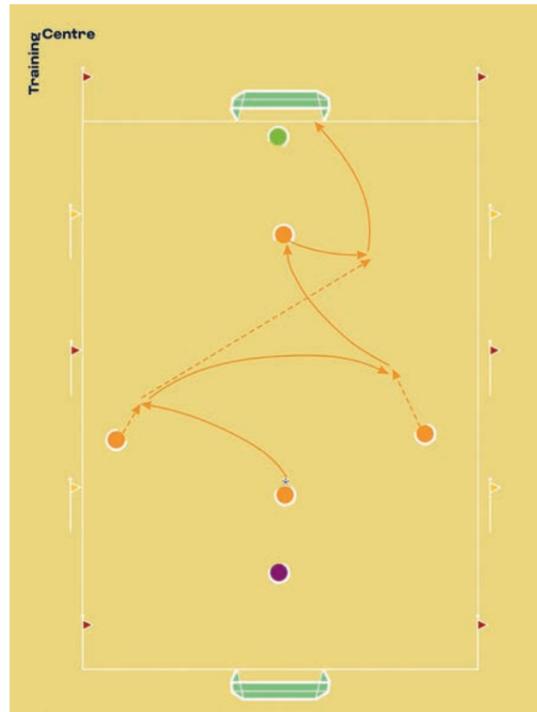
- Placer un gardien dans chaque but et disposer l'une des deux équipes en 1-3-1, sans opposition.
- L'exercice démarre toujours du gardien. L'objectif est de conserver le ballon dans son propre camp et d'attendre le bon moment pour lancer l'attaque et conclure dans le but adverse.
- L'entraîneur propose plusieurs schémas de ressortie courte puis laisse les joueurs construire le jeu.
- Faire tourner les équipes à chaque passage.

Variantes

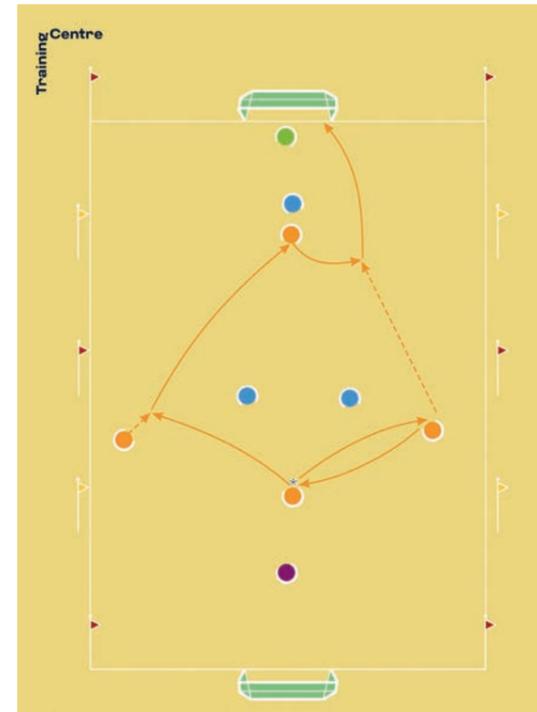
- Ajouter trois défenseurs passifs chargés de gêner légèrement la construction du jeu.
- Passer à une formation en 1-2-2, sans opposition. Cette fois le gardien participe activement à la construction du jeu. Il devra toucher deux ou trois fois le ballon au minimum avant que son équipe puisse lancer l'offensive.
- Ajouter un adversaire dans chaque moitié de terrain. Les joueurs en défense peuvent intervenir uniquement dans leur zone et n'ont pas le droit de franchir la ligne médiane pour aider leur partenaire.

Éléments techniques

- Les joueurs et le ballon doivent être constamment en mouvement lors de la phase de la construction.
- Encourager les joueurs à croiser leurs courses et à dézoner.
- Insister sur la communication et rappeler aux joueurs de ne pas se précipiter, d'attendre le bon moment pour attaquer.



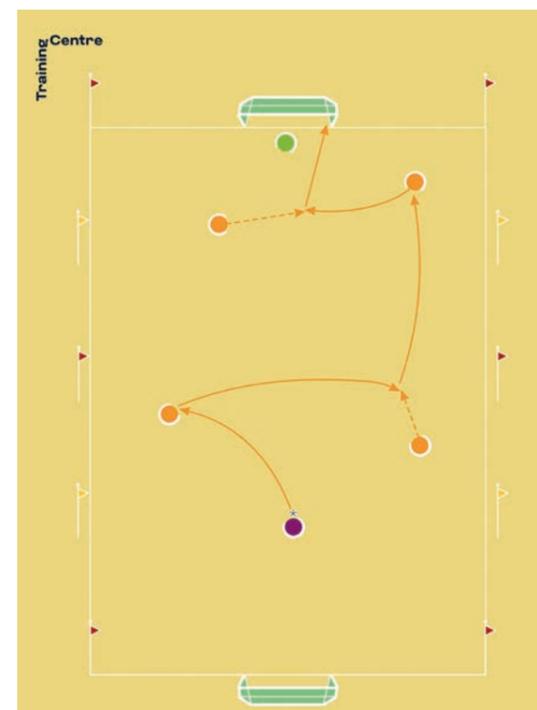
FIFA Training Centre



Variante 1



Variante 2



Variante 3

8.3.2.2 Conservation du ballon

Organisation

- Six joueurs de champ (une équipe de quatre et une équipe de deux) + deux gardiens.
- Délimiter une aire de jeu qu'il sera possible d'agrandir ou de réduire en fonction du niveau de difficulté recherché.
- Placer les deux équipes à l'intérieur de l'aire de jeu et les gardiens en soutien à l'extérieur.

Consignes

- Exercice de conservation sous forme de « toro » (6 contre 2).
- L'équipe en supériorité numérique doit tenter de conserver le ballon à l'aide de passes en hauteur ou au sol tandis que leurs adversaires effectuent un pressing semi-actif. Les joueurs de champ peuvent se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu et solliciter les soutiens extérieurs.

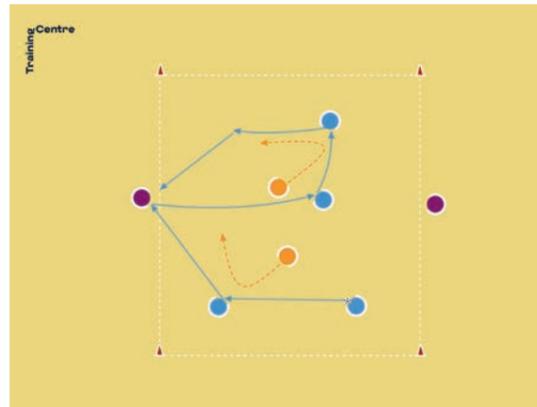
- Les joueurs en possession doivent repérer le joueur libre ayant le plus de temps à disposition pour le servir dans les meilleures conditions.

Variante

- Possibilité d'ajouter deux défenseurs au milieu (6 contre 4).

Éléments techniques

- Les joueurs de l'équipe en possession doivent travailler leurs déplacements afin de se rendre disponibles. De son côté, le porteur doit prendre l'information pour repérer ses partenaires libres et transmettre le ballon en mettant le receveur dans les meilleures conditions.
- Alternier jeu aérien et jeu au sol pour varier les types de transmission.



FIFA Training Centre

8.3.2.3 Retarder une attaque en attendant du soutien

Organisation

- Six joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Deux sources de ballons aux abords de l'une des deux surfaces.
- Placer un gardien dans chaque but et un joueur en soutien dans la surface opposée aux sources de ballons. Répartir les autres joueurs aux deux sources de balles.

Consignes

- Le joueur situé à la première source joue en retrait avec son gardien. Ce dernier effectue une relance longue en direction de l'attaquant en soutien dans la surface opposée qui doit conserver le ballon dos au but. Le joueur situé à la deuxième source de balles monte demander le ballon et doit essayer de marquer sur la passe en retrait du joueur en soutien.

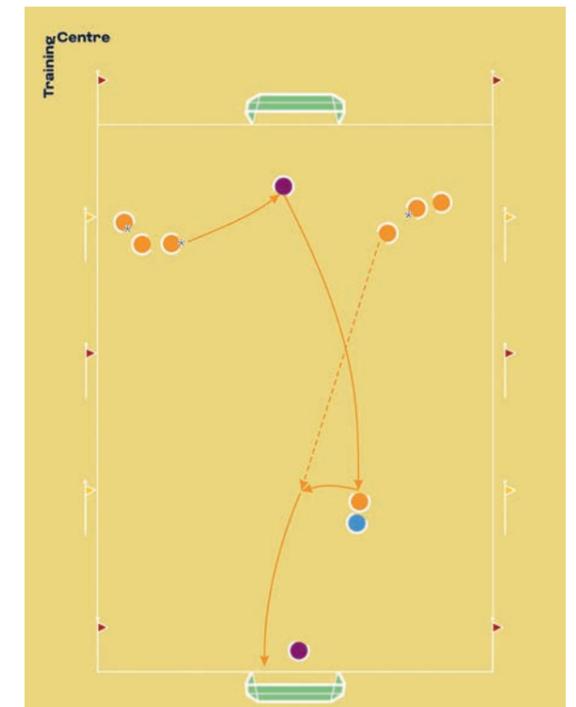
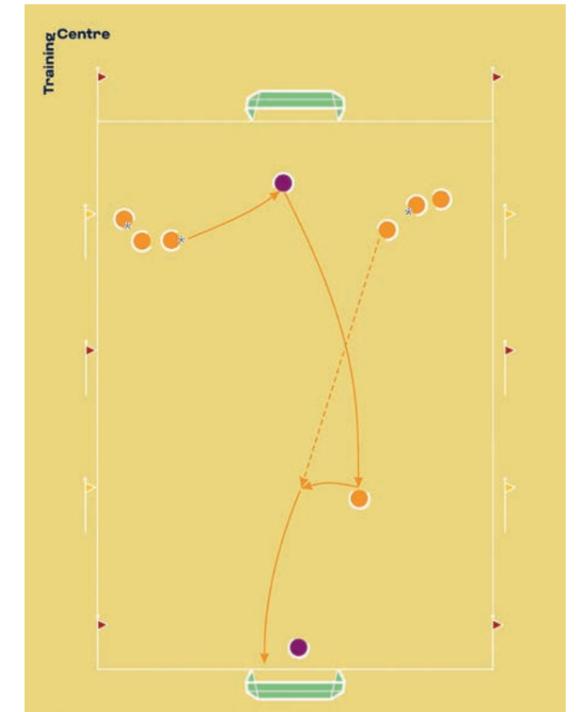
- Alternier un passage à droite et un à gauche.

Variante

- Ajouter un défenseur au marquage de l'attaquant situé dans la surface.

Éléments techniques

- L'attaquant en soutien doit conserver le ballon dos au but et servir son partenaire en retrait dans le bon timing.
- Demander à l'attaquant en soutien d'effectuer un appel contre-appel avant de recevoir le ballon pour se démarquer, et de mettre son corps en opposition en attendant l'arrivée de son partenaire.



FIFA Training Centre

8.3.2.4 Changements de rythme

Organisation

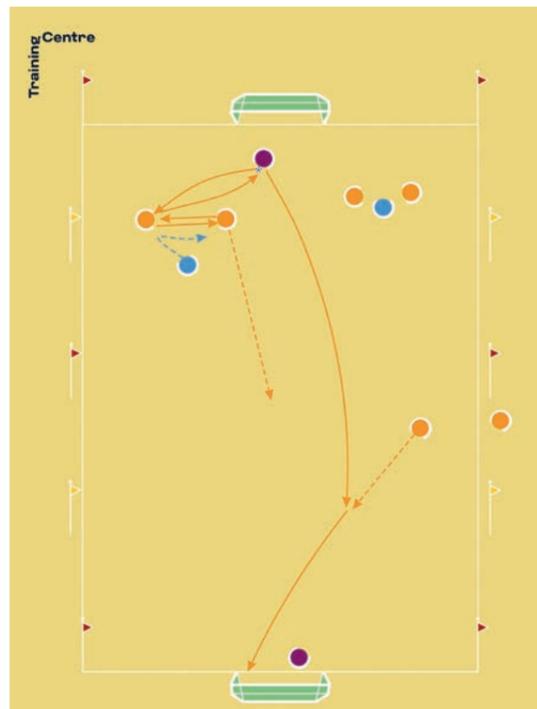
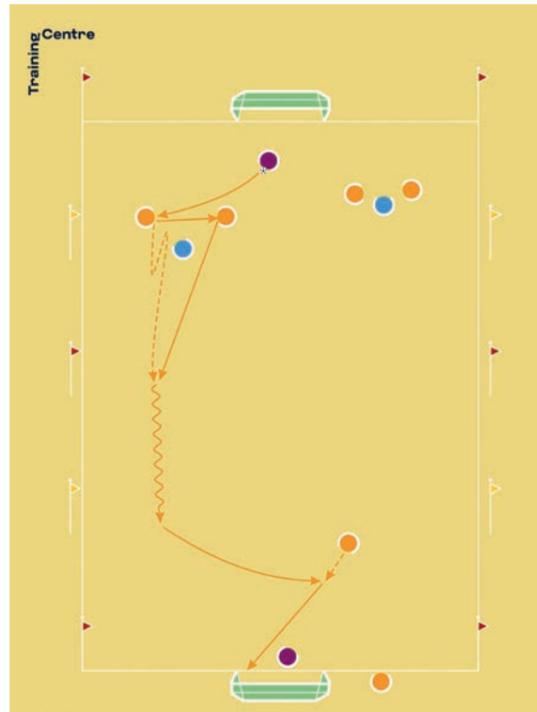
- Six joueurs de champ + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Deux stations aux abords de l'une des deux surfaces.
- Mettre en place des 2 contre 1 à chaque station.
- Placer un gardien dans chaque but et un attaquant dans la surface opposée aux deux stations.

Consignes

- Le gardien réalise une relance courte à la main en direction de l'une des deux stations.
- Les deux joueurs en possession s'échangent des passes courtes destinées à temporiser.
- Après quelques échanges, l'un d'eux prend rapidement la profondeur, réceptionne la passe longue de son coéquipier et peut choisir de conclure directement au but ou de jouer avec l'attaquant situé dans la surface adverse. De son côté, le défenseur doit se contenter de gêner légèrement les passes de ses adversaires.
- Alternier un passage à droite et un à gauche.

Variante

- Après avoir effectué quelques échanges, les joueurs situés à la première station doivent transmettre le ballon en retrait à leur gardien. Ce dernier relance rapidement en direction d'un joueur positionné près de la ligne de touche opposée, au milieu du terrain. Celui-ci peut choisir de conclure directement au but ou de jouer avec l'attaquant situé dans la surface adverse.



FIFA Training Centre

8.3.2.5 Changer le jeu

Organisation

- Huit joueurs, dont quatre seront intégrés en cours d'exercice.
- Deux stations de part et d'autre de la ligne médiane et un ballon par station.
- Créer deux binômes et les placer face à face sur la largeur du terrain.

Consignes

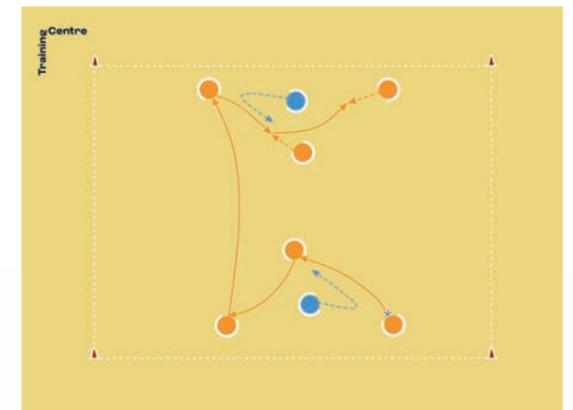
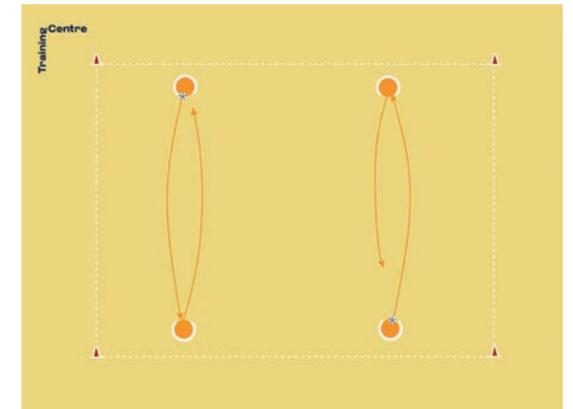
- L'objectif des binômes est de se transmettre le ballon afin de simuler un renversement de jeu.
- L'idée est de trouver un partenaire libre côté opposé.

Variantes

- Un seul ballon. Délimiter deux zones à chaque extrémité de la ligne médiane. Intégrer quatre joueurs supplémentaires pour mettre en place des toros à 3 contre 1 dans chacune des zones.
- Le premier groupe de trois s'échange le ballon puis le transmet le plus rapidement possible côté opposé, à l'autre groupe de trois qui doit à son tour conserver puis renverser rapidement le jeu, et ainsi de suite. De leur côté, les défenseurs doivent essayer d'intercepter les passes dans leur zone. S'ils y parviennent, ils prennent la place du joueur qui a perdu le ballon.

Éléments techniques

- Privilégier les passes aériennes lors du renversement de jeu.
- Trouver le joueur libre ayant le plus de temps à disposition pour lui permettre de recevoir le ballon et de le transmettre dans les meilleures conditions.



FIFA Training Centre

8.3.2.6 Attaquer dans l'espace libre

Organisation

- Six joueurs de champ dont un sera intégré en cours d'exercice + deux gardiens.
- Terrain entier (deux buts).
- Disposer les cinq joueurs de champ à 3 contre 2 dans une moitié de terrain (voir image).

Consignes

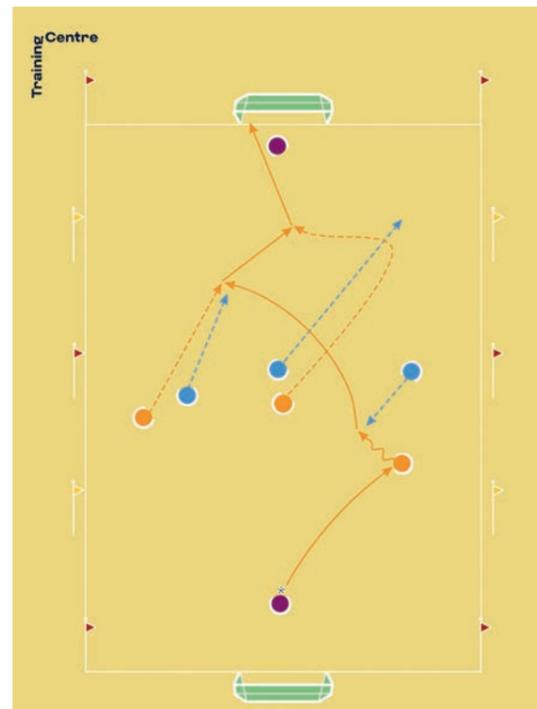
- Le ballon part toujours du gardien, qui effectue une relance courte à la main en direction de l'un de ses trois partenaires. Ces derniers doivent s'organiser pour attaquer l'espace libre dans le dos de leurs adversaires.
- Une fois la relance effectuée, l'équipe en possession du ballon ne peut plus jouer avec son gardien.
- Les deux joueurs qui défendent doivent presser aussi haut que possible pour bien marquer la situation de jeu et l'espace libre dans leur dos. S'ils parviennent à récupérer le ballon, ils peuvent aller marquer.
- Revenir en marchant une fois l'action terminée, et faire tourner régulièrement les joueurs qui défendent pour leur permettre de souffler.

Variante

- Ajouter un défenseur supplémentaire afin de générer une situation de 3 contre 3.

Éléments techniques

- Demander aux joueurs sans ballon de l'équipe en possession d'attaquer l'espace libre dans le dos de la défense.
- Trouver le joueur libre ayant le plus de temps à disposition pour lui permettre de recevoir le ballon et de le transmettre dans les meilleures conditions.



FIFA Training Centre



8.3.3 Contre-attaques



Description

- Une contre-attaque désigne une transition rapide entre la récupération du ballon et le lancement d'une attaque directe en deux ou trois passes maximum.
- Une fois la possession récupérée, l'équipe en contre-attaque tente d'amener le ballon vers le but adverse aussi rapidement que possible.
- Cette stratégie nécessite de la précision, de la vitesse et l'utilisation du terrain dans toute sa largeur et sa longueur.

Fondamentaux

- Établir des zones défensives dans lesquelles récupérer le ballon et lancer une contre-attaque.
- Préciser le mouvement du ballon en attaque et la distance des joueurs par rapport au ballon.

Situations pouvant poser problème

- Garder le ballon trop longtemps.
- Passes imprécises ou erreurs techniques après la récupération du ballon.

Structure interne

- Récupération de la possession, suivie du lancement de la contre-attaque et de la frappe.



8.3.3.1 Contre-attaque

Organisation

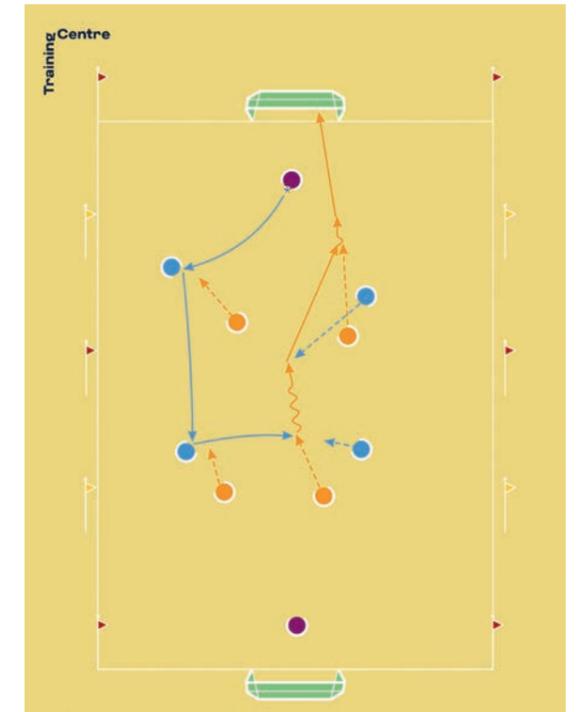
- Jeu sur terrain entier à 5 contre 5.

Consignes

- Le jeu part de l'un des gardiens, qui fait tourner le ballon avec ses deux défenseurs face à une équipe en bloc bas. Le gardien – placé haut sur le terrain – effectue ensuite une longue passe au pied en direction du gardien adverse afin de simuler une perte de balle devant.
- Dès que le gardien récupère le ballon, l'équipe en bloc bas doit se projeter rapidement vers l'avant pour jouer le contre et tenter de marquer en trois secondes au maximum suite à la relance longue à la main.
- Sur les premières répétitions, l'équipe en défense lors de la contre-attaque doit se replier et laisser l'action se poursuivre afin de bien illustrer les principes du contre (travail analytique).
- Alternier les équipes en possession au bout de quelques répétitions pour faire travailler les deux groupes.

Variante

- Cette fois, l'équipe en possession au début de l'exercice essaie de marquer plutôt que de passer le ballon au gardien adverse. Situation de match sur le contre : l'équipe en défense et celle en attaque jouent l'action à fond.



FIFA Training Centre

8.4 Les systèmes de jeu

Le choix du système de jeu adopté par une équipe peut s'avérer crucial et dépend de la capacité et du niveau de motivation de chaque joueur et de l'équipe dans son ensemble.

Selon la capacité physique de l'équipe et la formation de l'équipe adverse, il peut être possible de modifier la formation juste avant le coup d'envoi ou même pendant le déroulement d'un match, en fonction du score.

Les formations suivantes peuvent être adoptées :

- 1-3-1
- 1-2-1-1
- 1-1-2-1
- 1-2-2
- 1-1-3

Organisation

- Deux équipes de cinq s'affrontent sur l'ensemble du terrain et s'organisent tactiquement selon les instructions de l'entraîneur.

Consignes

- L'exercice commence toujours depuis l'un des deux gardiens et vise à travailler les attaques placées dans la formation définie par l'entraîneur. Ici, Schirinzi commence avec une formation 1-3-1 (équipe attaquante).
- L'entraîneur demande à l'équipe qui n'a pas le ballon de ne pas trop entraver l'action pour permettre à tous les joueurs de l'équipe adverse de maîtriser tous les aspects du système de jeu et de travailler sur différentes combinaisons de passes.

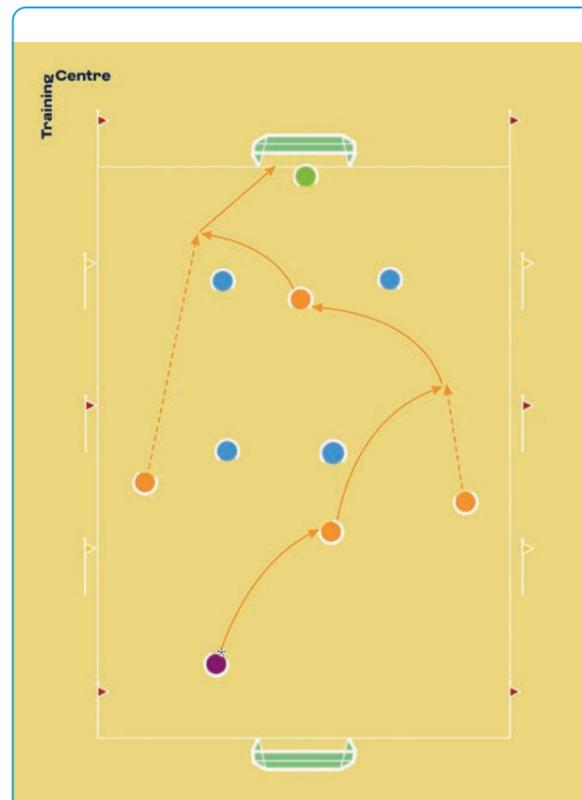
Variantes

- Faire évoluer l'équipe qui a le ballon en 1-2-1-1
- Faire évoluer l'équipe qui a le ballon en 1-2-2.
- Faire évoluer l'équipe qui a le ballon en 1-1-2-1.
- Faire évoluer l'équipe qui a le ballon en 1-1-3.

Éléments techniques

- Demander à l'équipe qui n'a pas le ballon de ne pas trop entraver l'action pour permettre à l'équipe adverse de travailler sur son organisation tactique.
- Varier la direction des attaques.

8.4.1 1-3-1



Description

- Trois défenseurs et un attaquant
- Une formation à vocation défensive

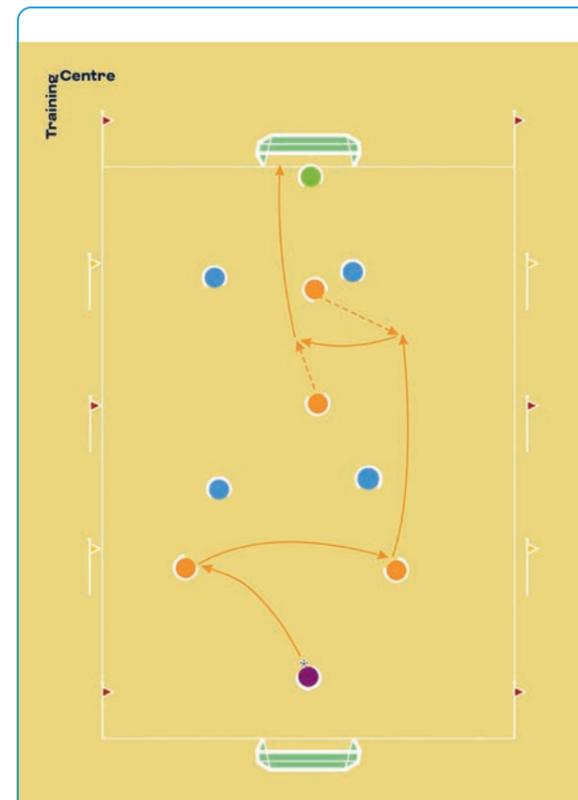
Points forts

- Les joueurs sont bien répartis en défense et peuvent former un bloc compact.
- Un système qui convient bien lorsque l'équipe domine et que l'adversaire presse beaucoup.
- Permet aux équipes de conserver la possession pendant de longues périodes et de construire le jeu à partir de derrière.

Points faibles

- Les distances considérables entre les défenseurs latéraux et l'attaquant rendent difficile le jeu en soutien.
- L'attaquant est souvent isolé.
- Peu d'options offensives si les joueurs ne réussissent pas à gagner du terrain.

8.4.2 1-2-1-1



Description

- Deux défenseurs, un milieu de terrain et un attaquant
- Le milieu de terrain soutient l'attaquant et les défenseurs lors des attaques adverses (il doit couvrir beaucoup de terrain et être en très bonne forme physique)
- Cette formation convient à un style de jeu très direct

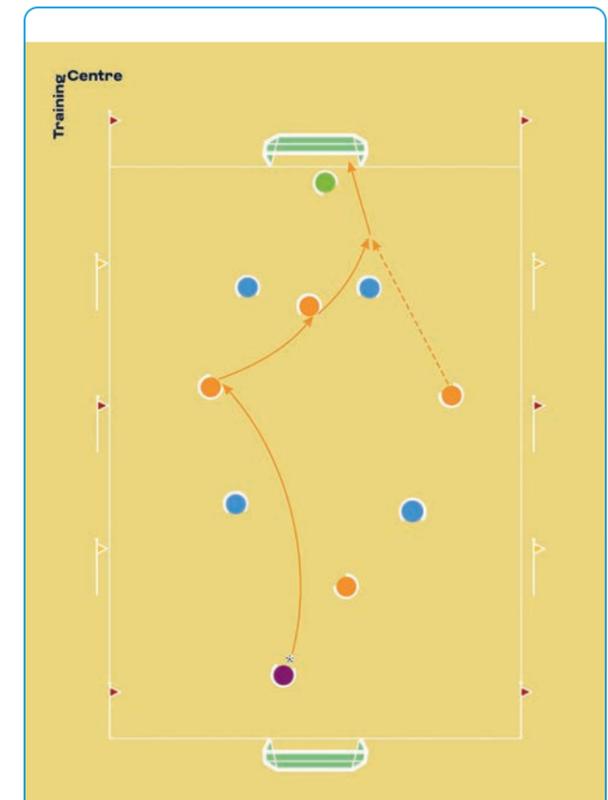
Points forts

- Les joueurs sont bien répartis sur toute la longueur du terrain.

Points faibles

- L'équipe n'utilise pas toute la largeur du terrain.
- Le positionnement des défenseurs n'est pas clairement défini
- Les attaques deviennent très prévisibles, avec une majorité de longs ballons joués vers l'attaquant.

8.4.3 1-1-2-1



Description

- Un défenseur central, deux ailiers et un attaquant axial
- Variante de la formation précédente

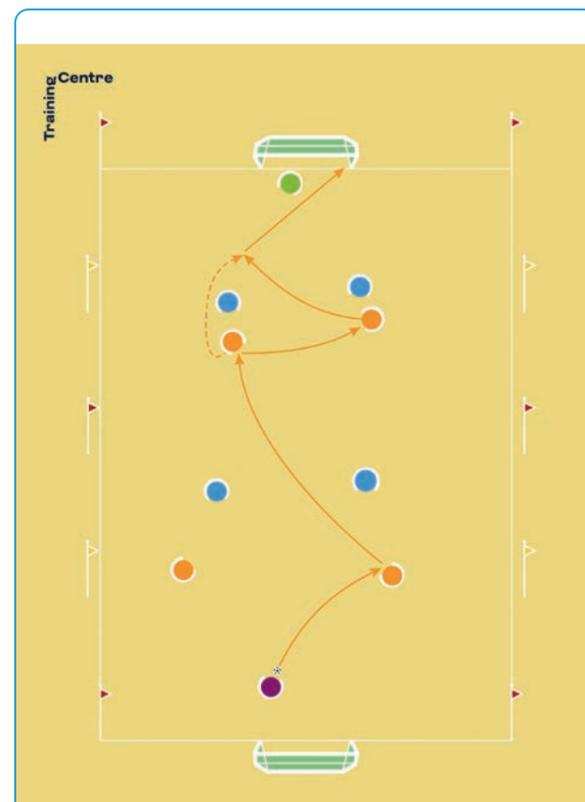
Points forts

- Les joueurs sont bien répartis sur la longueur et la largeur du terrain.
- Permet aux ailiers agressifs de multiplier les percées.

Points faibles

- Exige une bonne lecture tactique des joueurs afin qu'ils adoptent un bon placement défensif et qu'ils passent régulièrement en défense en zone.
- Le défenseur central risque d'être confronté à de nombreuses situations de un contre un.

8.4.4 1-2-2

**Description**

- Deux défenseurs et deux attaquants

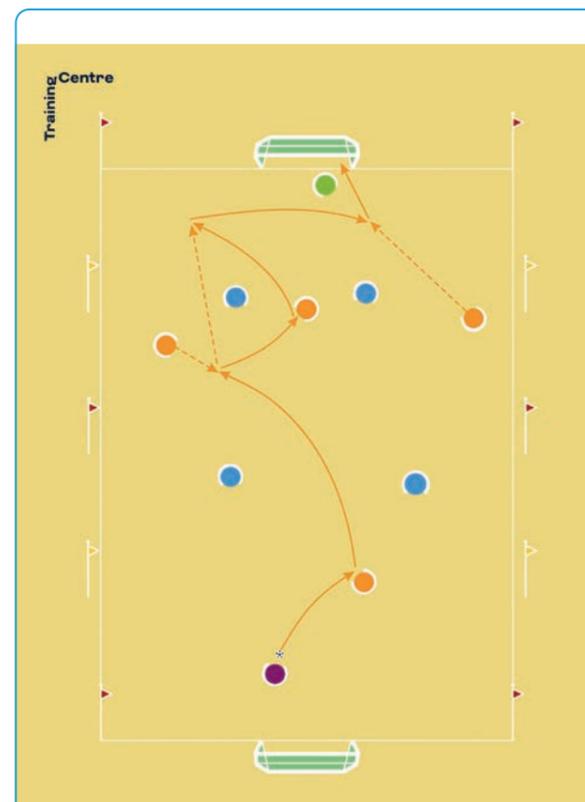
Points forts

- Distinction claire entre attaque et défense.
- Les joueurs sont bien répartis sur la largeur du terrain.

Points faibles

- Les attaquants ont tendance à négliger leurs tâches défensives.
- Beaucoup d'espace entre les lignes.
- Le positionnement défensif fait qu'il n'y a pas un seul joueur chargé de marquer l'attaquant adverse.

8.4.5 1-1-3

**Description**

- Un défenseur et trois attaquants
- Une formation très axée sur l'attaque

Points forts

- Adoptée pour exercer une pression constante sur l'équipe adverse et l'empêcher de s'organiser.

Points faibles

- Vulnérabilité face aux contre-attaques.
- Les joueurs doivent couvrir beaucoup de terrain.
- Convient uniquement aux joueurs capables de maintenir un tempo élevé.

8.5 Coups de pied arrêtés

Le fait qu'environ un tiers des buts en beach soccer sont marqués à partir de coups de pied arrêtés reflète l'importance de ces situations dans ce sport. Cette section examine toutes les approches offensives et défensives qu'une équipe peut adopter dans les diverses phases arrêtées.

Situations

Il existe un certain nombre de situations impliquant des reprises du jeu, chacune pouvant être envisagée du point de vue de l'équipe en attaque ou de l'équipe en défense.

- Coup d'envoi
- Quand le ballon sort du terrain
- Corners
- Entrée du ballon sur le terrain
- Sorties de but
- Quand les arbitres sifflent une faute
- Coups francs
- Rentrées de touche

Types de mouvements :

- Feintes
- Rotations

Planification tactique des phases arrêtées

La simplicité, l'effet de surprise et la rapidité sont tous des facteurs à considérer dans le choix de la stratégie à adopter sur une phase arrêtée. Avant de choisir une stratégie, les points suivants doivent être pris en compte :

- Le nombre de tactiques sur lesquelles repose une stratégie donnée ;
- Les objectifs tactiques de chaque stratégie ;
- Le nombre de joueurs directement ou indirectement impliqués ;
- Le rôle tactique de chaque joueur ;
- Si la stratégie est offensive ou défensive ;
- La zone du terrain où la stratégie doit être déployée ;
- L'état du terrain ;
- Les conditions météorologiques ; et
- Les caractéristiques et les capacités des joueurs ainsi que des adversaires.



8.5.1 Corner

Organisation

- Exercice sur un seul but – Un gardien et 4 contre 4.
- Un joueur pour tirer le corner et les autres en position offensive dans la surface. Marquage individuel de la défense et un joueur au premier poteau.

Consignes

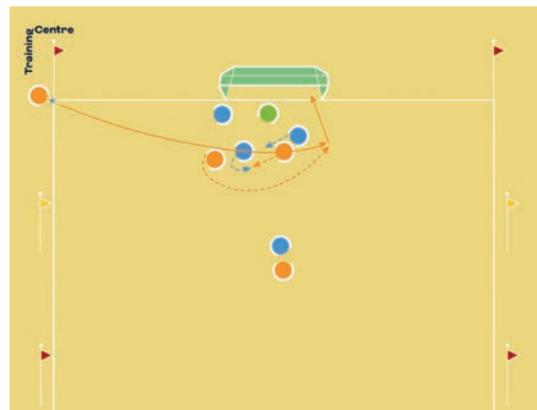
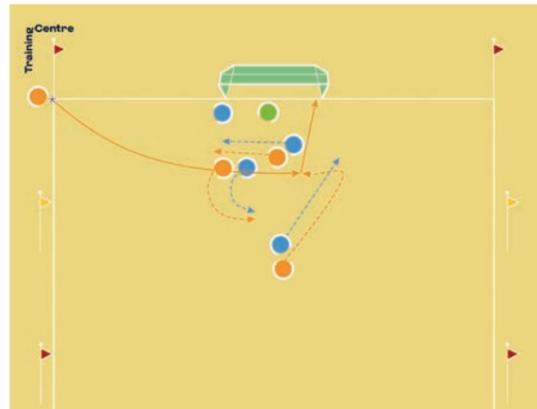
- Demander aux défenseurs un marquage individuel, sauf pour un joueur qui protège la zone du premier poteau.
- L'entraîneur propose plusieurs combinaisons à l'équipe qui exécute le corner. D'abord, rotation des joueurs pour se défaire du marquage individuel, puis présentation des combinaisons de passes.

Variantes

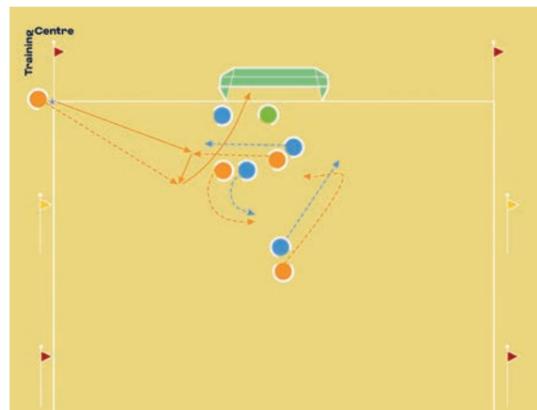
- Varier les combinaisons et simuler des situations de jeu spécifiques. Intégrer le concept d'écran pour libérer un coéquipier du marquage.
- Faire tourner les équipes. Une des deux équipes commence par attaquer, puis elles alternent.

Éléments techniques

- Au bout de plusieurs séquences, changer le côté du corner pour travailler les combinaisons de chaque zone du terrain.
- Attaquer le ballon avec vitesse et agressivité, tout en proposant différents mouvements pour déstabiliser les adversaires.
- L'entraîneur doit faire preuve de créativité et proposer différents schémas à ses joueurs pour ce type de phase arrêtée.



Variante 1



Variante 2



FIFA Training Centre

8.5.2 Coup franc

Organisation

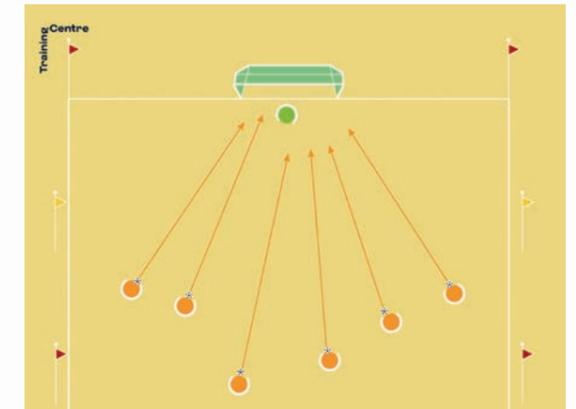
- Placer des stations de coups francs directs à différents endroits du terrain.
- Exercice avec un gardien de but. Faire tourner les gardiens.

Consignes

- Les joueurs frappent à tour de rôle en fonction de leur position sur le terrain.
- On peut commencer par les ballons les plus proches, puis par ceux qui sont plus éloignés.
- Mettre en place une petite compétition entre les joueurs et les gardiens.

Éléments techniques

- Demander aux joueurs de varier leurs tirs (tirs à ras de terre pour des rebonds hasardeux et difficiles pour les gardiens, tirs à mi-hauteur et tirs en hauteur).
- Faire travailler les joueurs à différentes positions pour simuler différents types de coups francs en match.



FIFA Training Centre



8.5.3 Coup d'envoi

Organisation

- 5 contre 5 – une équipe engage par un coup d'envoi et l'autre défend.

Explication

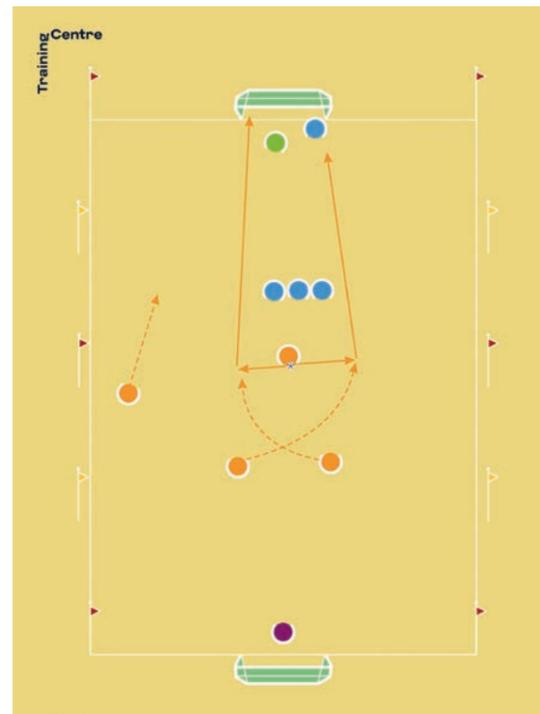
- Plusieurs combinaisons sur coup d'envoi sont montrées ici.
- Le coup d'envoi doit être réalisé de manière indirecte, c'est-à-dire qu'un joueur est autorisé à frapper au but après une passe de son coéquipier.
- Ici, la défense est passive, le but étant de travailler les différentes combinaisons sur cette phase arrêtée.
- Pour commencer, un joueur décale le ballon au sol pour son coéquipier qui frappe directement au but.

Variantes

- **N°1** : Lever le ballon du sable pour son coéquipier pour une reprise de volée direct.
- **N°2** : Combinaisons de passes pour une reprise de volée par l'un des joueurs sur les côtés.
- **N°3** : Combinaisons de passes pour finir avec une bicyclette acrobatique d'un des joueurs sur les flancs.
- **N°4** : Permettre aux défenseurs de défendre et presser réellement cette fois. (situation de match).

Éléments techniques

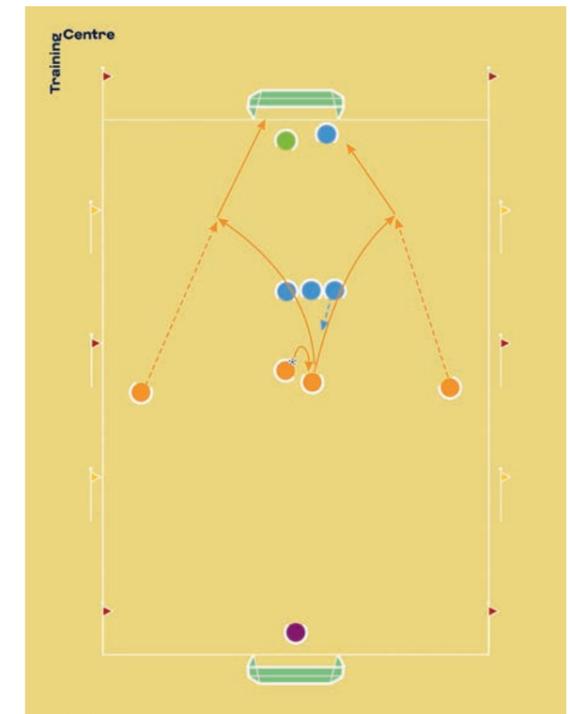
- Développer différentes combinaisons pour le coup d'envoi.
- Demander aux joueurs de s'adapter à la pression adverse.



FIFA Training Centre



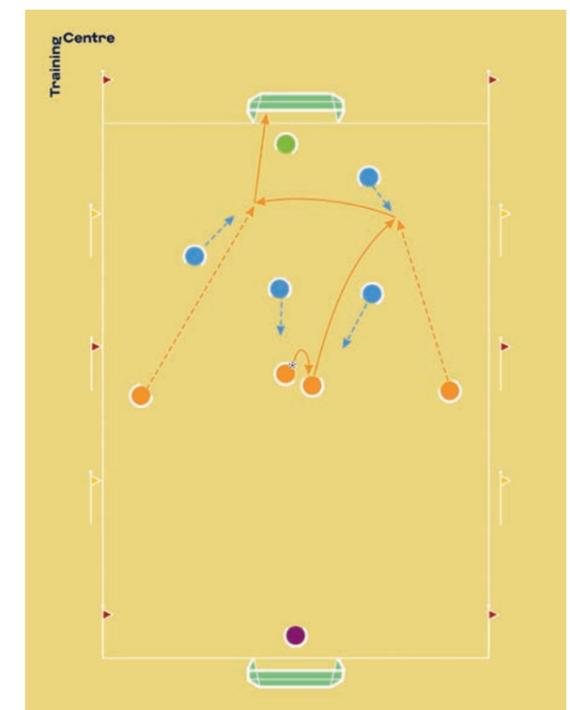
Variante 1



Variante 2



Variante 3



Variante 4

8.5.4 Rentrée de touche

Organisation

- Quatre attaquants contre quatre défenseurs + un gardien.

Consignes

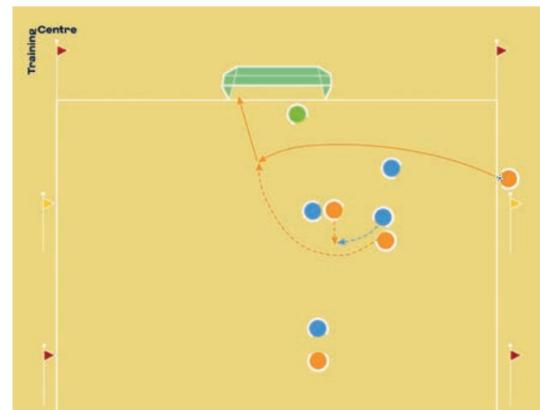
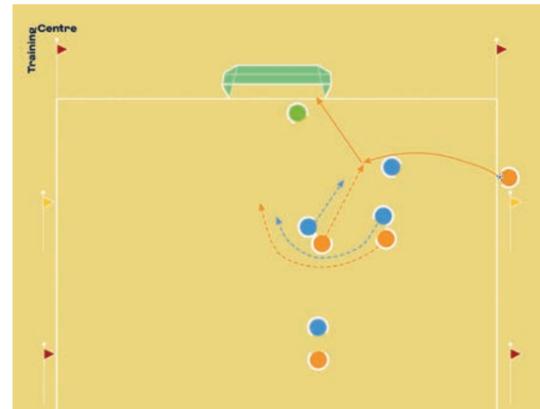
- Plusieurs combinaisons sont possibles dans ce type de situation. L'entraîneur met en place plusieurs stratégies sur cette phase arrêtée. Au beach soccer, les rentrées de touche peuvent être jouées à la main ou au pied.
- La première combinaison est réalisée avec une finition au premier poteau.
- Demander aux défenseurs d'être passifs pour pouvoir passer en revue les différents schémas de jeu.

Variantes

- Réaliser une combinaison pour chercher la finition au second poteau.
- Réaliser une combinaison pour conclure dans l'axe. Faire un appel contre-appel pour ouvrir un espace et réaliser un contrôle, puis exécuter une bicyclette.
- Sur une remise en jeu à la main, demander au receveur de la redonner au lanceur pour qu'il fasse une passe aérienne à un joueur démarqué au second poteau. Combinaison indirecte (en trois temps). Le joueur qui effectue la rentrée de touche peut combiner avec un coéquipier pour chercher le second poteau, ou frapper au but directement sur la remise de son partenaire.

Éléments techniques

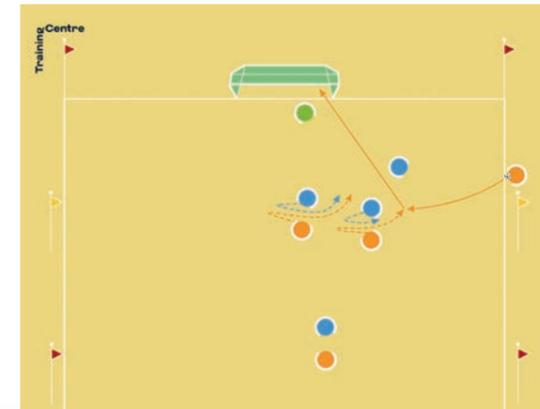
- Au bout de plusieurs séquences, changer de côté pour travailler les combinaisons depuis plusieurs zones du terrain.
- Attaquer le ballon avec vitesse et agressivité, tout en proposant différents mouvements pour déstabiliser les adversaires.
- L'entraîneur doit faire preuve de créativité et proposer différents schémas à ses joueurs pour ce type de phase arrêtée.



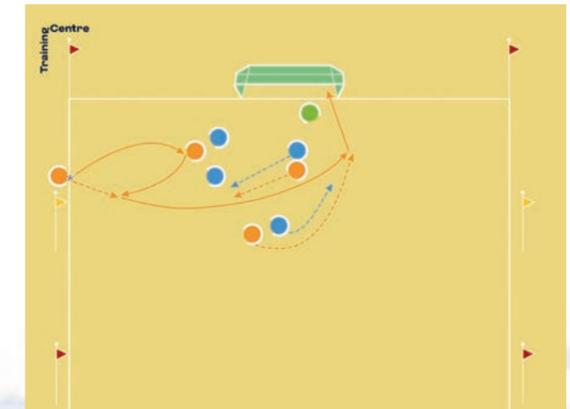
Variante 1



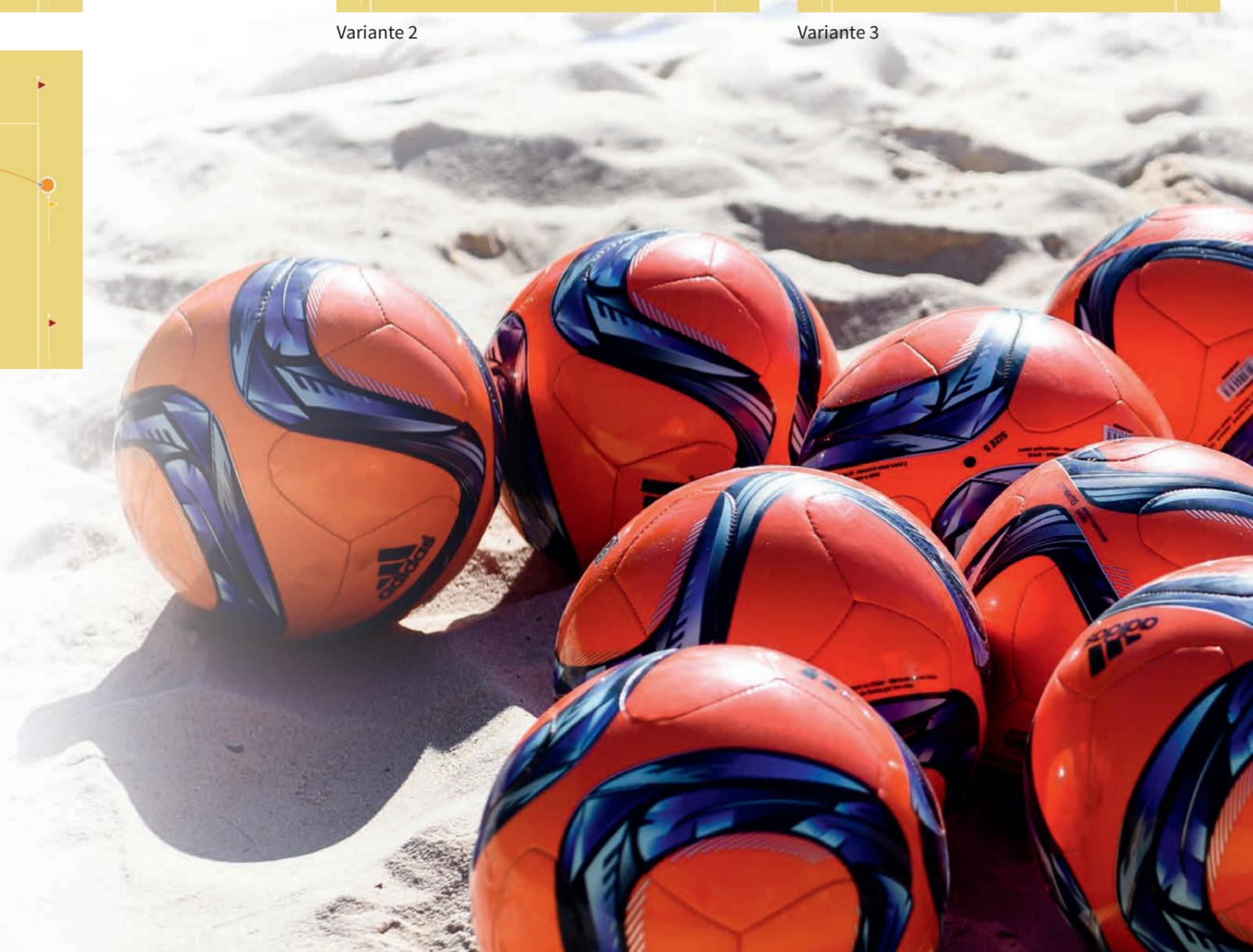
FIFA Training Centre



Variante 2



Variante 3





Dans le beach soccer, il faut apprivoiser le sable. Les conditions de jeu uniques donnent lieu à des feintes et à des prouesses aériennes exceptionnelles, une solide condition physique étant indispensable pour être à l'aise sur le sable. Au beach soccer, effectuer un simple déplacement exige une bonne condition physique et des qualités de coordination associant vitesse et puissance. Le beach soccer offre une alternative intéressante aux formes traditionnelles d'exercice physique et de travail de la coordination. L'explosivité, qui est une qualité indispensable dans le beach soccer, est l'un des domaines clés sur lesquels les joueurs de champ et les gardiens de but travaillent à l'entraînement pour améliorer leurs performances et leur niveau de forme physique.

Angelo Schirinzi, expert technique de la FIFA en beach soccer, estime que le niveau de forme physique requis pour jouer au beach soccer a considérablement augmenté depuis la naissance de cette discipline. Au début, d'anciens joueurs de football à onze furent invités à jouer au beach soccer pour promouvoir ce sport. Il s'agissait avant tout d'un loisir, mais lorsque le beach soccer a été affilié à la FIFA, le niveau de jeu a considérablement augmenté. Toutes les places fortes du beach soccer ont commencé à s'entraîner et à développer des joueurs sur le sable, et cette discipline est devenue très pointue. Ainsi, même les joueurs de haut niveau en football traditionnel ne pouvaient plus s'illustrer au beach soccer car ce sport exigeait des qualités et une condition physique distinctes. Par exemple, le football se joue principalement au sol tandis que le beach soccer se joue dans les airs, avec beaucoup de gestes acrobatiques. Comme il fait très chaud, la mentalité est différente. Les joueurs de champ jouent à 4 contre 4. Le niveau de forme physique doit être très élevé et on ne peut pas faire semblant. Il y a davantage d'engagement et d'intensité que dans le football à onze.

Au début, le beach soccer n'était pratiqué que dans trois ou quatre pays, mais aujourd'hui, des centaines de fédérations à travers le monde cherchent à développer ce sport. Ramiro Amarelle, véritable légende du beach soccer, estime que l'organisation de la discipline et la qualité des joueurs ont fait un bond en avant. Il souligne l'existence de facteurs limitants dans le jeu actuel, ajoutant qu'il est difficile d'évoluer au plus haut niveau sans une excellente condition physique. La forme physique générale, le conditionnement physique, la prévention des blessures, les bonnes habitudes, la récupération, la nutrition et l'hydratation sont des domaines de base dans lesquels le beach soccer a progressé, ce qui a contribué à améliorer la qualité des joueurs actuels. Ils sont bien plus techniques et possèdent un jeu plus complet. Comme ils disputent également davantage de compétitions, cela leur

permet de jouer plus de matches, ce qui favorise leur progression. Ils passent plus d'heures sur le sable, que ce soit à l'entraînement ou en match. En conséquence, leur condition physique doit être beaucoup plus affûtée. Les professionnels à temps plein s'entraînent cinq ou six fois par semaine et finissent par jouer 60 à 70 matches par an. Ces joueurs bénéficient de conseils en matière de conditionnement, de préparateurs physiques, de programmes d'entraînement individuels et de séances d'entraînement technique.

Claude Barrabé, expert technique de la FIFA en beach soccer et ancien gardien de but professionnel, estime que le beach soccer est également profitable aux joueurs de football traditionnel qui effectuent leur retour au jeu. Il aide les joueurs blessés à reprendre l'entraînement et à travailler leur condition physique. Il est également utile aux gardiens de but. En raison de l'imprévisibilité du sable et du fait qu'il n'est pas plat, le beach soccer est excellent pour travailler les réflexes. Le problème pour les gardiens est de s'adapter à la surface car le ballon peut rebondir n'importe où.

Pour Edu Suárez, joueur professionnel de beach soccer, il s'agit d'un sport foncièrement différent du football. Le terrain n'est pas le même et il faut s'adapter, non seulement par rapport au ballon, mais aussi dans la façon de courir et de bouger. Il faut apprendre à courir dans le sable. Cela semble facile, mais ce n'est pas le cas. Les mouvements latéraux, les sprints, tout change. Il s'agit essentiellement d'apprendre à déplacer son corps sur une nouvelle surface. Selon Suárez, après de nombreuses heures d'entraînement dans le sable, on peut s'adapter, se débarrasser de ses habitudes propres au football à onze et se transformer en joueur de beach soccer à 100%.

9.1 Endurance

Par ordre de priorité, l'endurance, l'explosivité et la vitesse sont les principaux axes de travail durant l'entraînement de pré-saison. Si un joueur ou l'équipe dans son ensemble pêche dans l'un de ces domaines, des séances d'entraînement ciblées peuvent s'avérer très bénéfiques, durant la pré-saison mais aussi pendant la saison. Des exercices de puissance et de coordination peuvent également être incorporés aux séances d'entraînement à intervalles réguliers, tout au long de la saison.

Explication :

L'entraînement en endurance est conçu pour améliorer l'endurance d'un joueur. L'endurance désigne la capacité du corps à s'exercer sur de longues périodes. L'entraînement en endurance renforce le système cardiovasculaire, le système immunitaire et la santé en général. En conséquence, un niveau élevé d'endurance réduit le risque de blessure et favorise la récupération. Une bonne endurance est la base de l'excellence dans l'entraînement en vitesse et en explosivité. L'entraînement en endurance comprend des exercices spécialement conçus pour améliorer l'endurance, mais il est possible d'incorporer des éléments techniques et tactiques à ces exercices pour créer un entraînement intégré.

Méthodes/principes de base :

Pendant les exercices d'endurance, la fréquence cardiaque du joueur doit être entre 130 et 160 pulsations par minute.



9.1.1 Endurance

Organisation

- Mettre en place 3 ou 4 stations. Ajuster la longueur de chaque station en fonction de la distance que vous souhaitez travailler.

Consignes

- Au début de l'exercice, les joueurs doivent courir, balle au pied, jusqu'à leur coéquipier positionné en face. Après avoir atteint le côté opposé, le joueur laisse le ballon à son partenaire, qui réalise la même course pour rejoindre l'autre côté.
- Conduite de balle simple au sol.
- Effectuer l'exercice pendant quatre à cinq minutes.

Variante

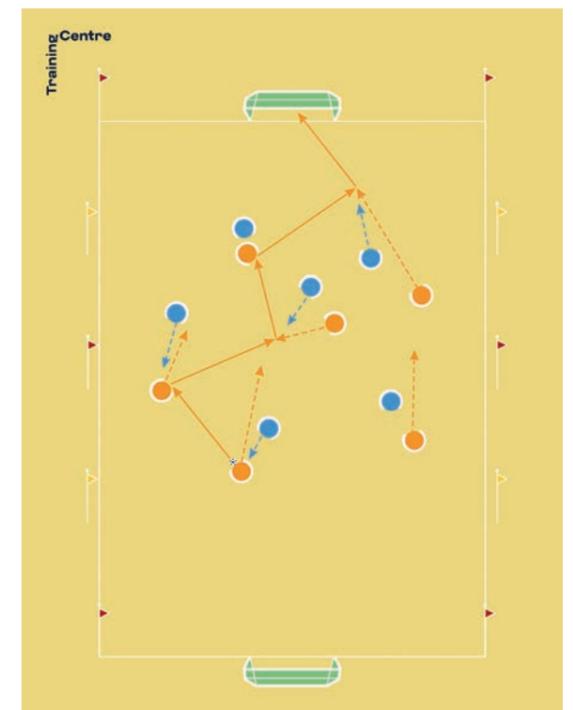
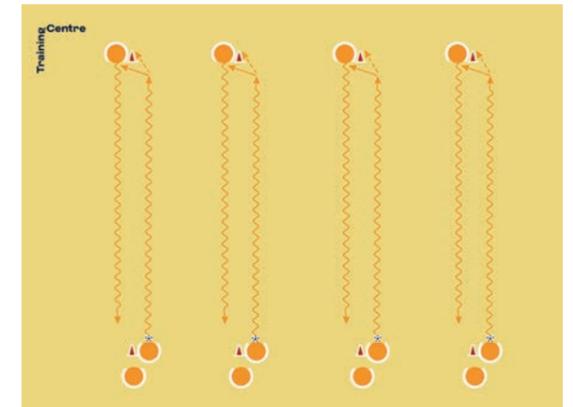
- Sur les premiers mètres, lever le ballon et jongler pour avancer, le tout en courant. Si le ballon tombe au sol, il revient à l'adversaire. Instaurez une compétition entre les joueurs et intégrez vos propres règles. Cette variante doit être effectuée à allure modérée.

Situation de jeu à 5 contre 5

- Jeu ludique sur tout le terrain, à 5 contre 5 avec passes uniquement à la main. Les joueurs ne peuvent pas courir avec le ballon dans les mains. Pour marquer, ils ne peuvent utiliser que la tête. Si le ballon tombe au sol, il revient à l'adversaire. Créez une compétition entre les équipes et intégrez vos propres règles.

Éléments techniques

- Demandez des courses à moyenne intensité sur des séquences de 4 à 5 minutes.
- Ajoutez des activités de renforcement musculaire tout au long des exercices.



FIFA Training Centre



9.2 Explosivité

L'explosivité désigne la combinaison de vitesse et de force qui permet de générer un maximum d'énergie en un minimum de temps. L'explosivité est particulièrement importante dans le beach soccer, car des mouvements tels que sauter ou tirer requièrent beaucoup plus d'énergie sur le sable que sur l'herbe ou d'autres surfaces fermes.

Méthodes/principes de base :

- Effectuer un échauffement avant de passer à la partie principale de la séance d'entraînement.
- Mouvements rapides et explosifs
- Charge de travail : 80-90% de la vitesse maximale
- Aucune augmentation significative de la fréquence cardiaque entre les répétitions
- Une minute de repos
- Trois répétitions par série
- Une à trois séries par séance d'entraînement
- Repos entre les séries : trois à cinq minutes. L'équipe peut être divisée : cinq joueurs effectuent la série tandis que les joueurs restants (à qui on donne des ballons) aident et motivent les joueurs actifs, avant d'échanger les rôles.

9.2.1 Explosivité

Organisation

- Placer les joueurs au niveau d'un but et le gardien dans le but à l'opposé. Positionner quatre coupelles à quelques mètres du point de départ des joueurs, et deux ballons à l'entrée de la surface de réparation adverse.

Consignes

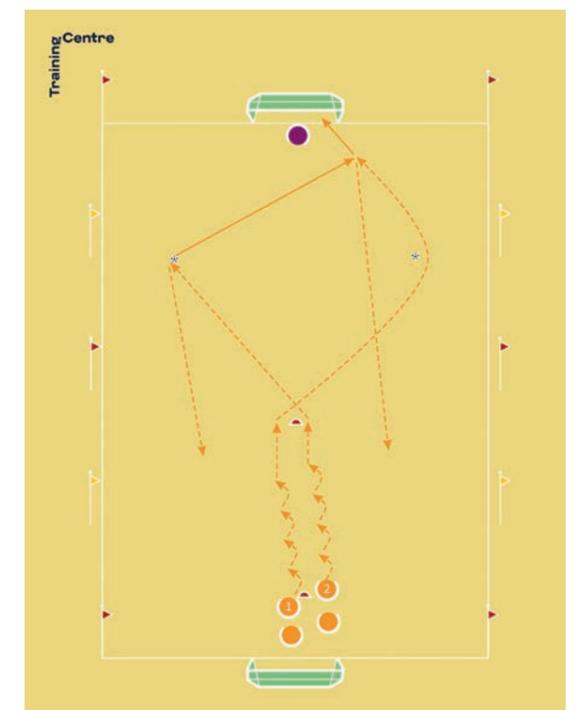
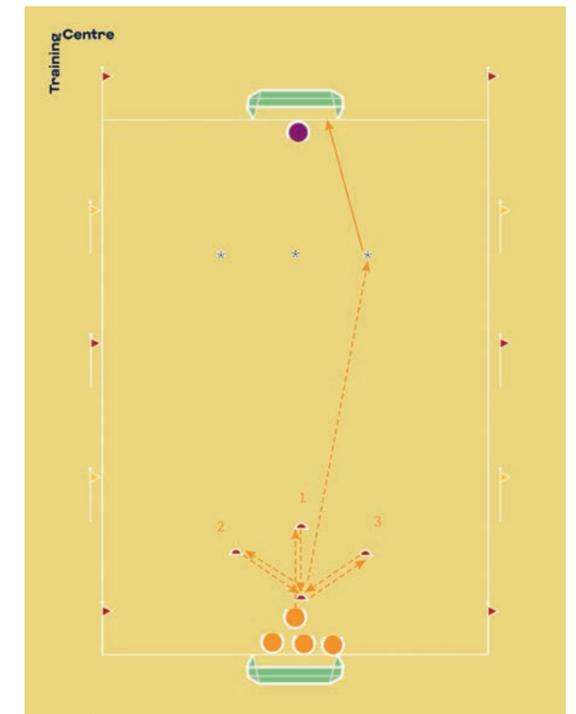
- Les joueurs réalisent l'exercice les uns après les autres.
- Le joueur doit venir toucher une des trois coupelles situées en face de lui en revenant à son point de départ et faire de même avec les coupelles restantes.
- Après avoir touché toutes les coupelles, le joueur sprinte jusqu'à l'un des ballons placés à l'entrée de la surface adverse et tire au but.
- Chaque joueur doit effectuer l'exercice quatre fois, en tirant deux fois du pied droit et deux fois du pied gauche.

Variante

- Composer des groupes de deux joueurs partant depuis un but jusqu'au but opposé où se trouve un gardien. Après avoir réalisé quatre sauts à cloche-pied puis couru jusqu'à la première coupelle, les joueurs sprintent en diagonale (courses croisées) vers les ballons placés sur les côtés. Le premier joueur qui arrive à son ballon va se positionner au second poteau pour recevoir le centre de son coéquipier. À la fin de l'action les joueurs doivent se replacer le plus vite possible.

Éléments techniques

- Demandez aux joueurs de réaliser l'exercice à très haute intensité.
- Soyez actif en tant qu'entraîneur, notamment en encourageant les joueurs.
- Les joueurs doivent essayer d'être tournés vers le gardien de but tout au long de l'exercice. À la fin de la séquence, quand ils sprintent pour revenir à leur point de départ, ils doivent aussi garder la tête tournée vers le gardien.



FIFA Training Centre

9.3 Vitesse

La vitesse peut être divisée en trois catégories : vitesse de réaction, accélération et vitesse d'action. La vitesse de réaction désigne la capacité d'un joueur à réagir le plus rapidement possible à un stimulus, tel qu'un signal acoustique. L'accélération est mesurée par la vitesse enregistrée sur les cinq à sept premiers mètres, tandis que la vitesse d'action désigne la capacité à maintenir une même vitesse sur 20 mètres après les cinq à sept premiers mètres.



Méthodes/principes de base :

- Effectuer un échauffement avant de passer à la partie principale de la séance d'entraînement.
- Récupération complète après chaque répétition
- Vitesse maximale
- Augmentation significative de la fréquence cardiaque après chaque répétition
- Les séances d'entraînement de vitesse de base sont effectuées sans ballon, tandis que certains exercices individuels peuvent nécessiter un ballon, par exemple pour tirer au but.

9.3.1 Coordination

Organisation

- Réaliser des ateliers dans plusieurs carrés (3/4/5/6 joueurs ensemble).

Consignes

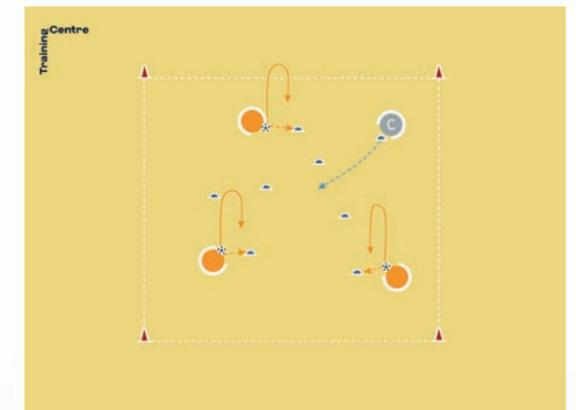
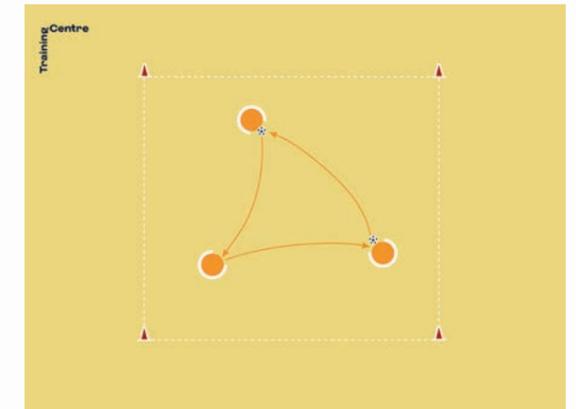
- Débutez l'exercice avec un enchaînement de jongles et de passes aériennes entre les joueurs. Avoir plusieurs ballons en jeu, par exemple deux ballons pour trois joueurs.

Variante

- Encouragez les joueurs à voir qui est le meilleur en jongles. Lancez également des coupelles que les joueurs doivent ramasser pendant l'exercice, tout en jonglant. Donnez des points à chaque coupelle récupérée sans que le ballon ne touche le sol. Établissez un système de points en fonction de la couleur des coupelles ramassées pour créer un environnement ludique et compétitif.

Éléments techniques

- Soyez actif dans votre pédagogie. Changez les règles en cours de jeu. Participez à l'exercice avec les joueurs pour maintenir un cadre ludique et compétitif.



FIFA Training Centre



9.3.2 Vitesse

Organisation

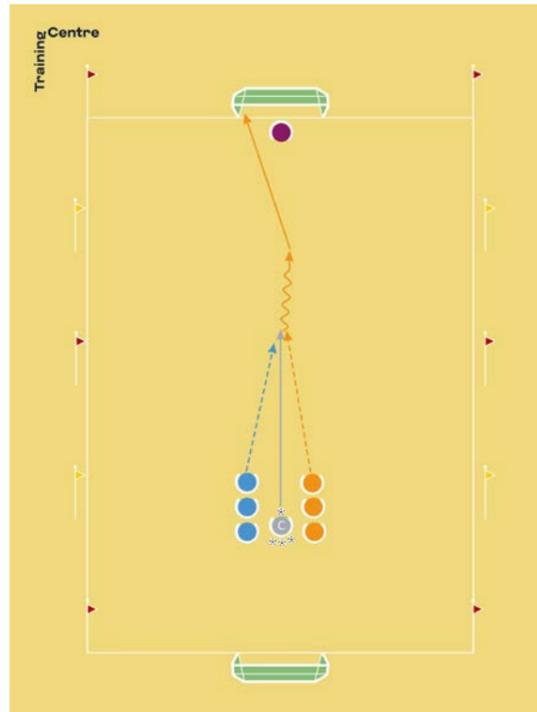
- Deux équipes s'affrontent. Composez deux lignes de joueurs côte à côte, avec un gardien dans le but à l'opposé.

Consignes

- L'entraîneur se positionne juste derrière, entre les deux lignes, et lance le ballon au sol dans l'axe.
- Deux joueurs sprintent pour arriver au ballon en premier. Le premier à toucher le ballon part en duel contre le gardien de but.
- Ici, l'entraîneur souhaite travailler la vitesse et le temps de réaction. Dès que le premier joueur a touché le ballon, le second s'arrête.
- Créer une petite compétition entre les deux équipes.

Variantes

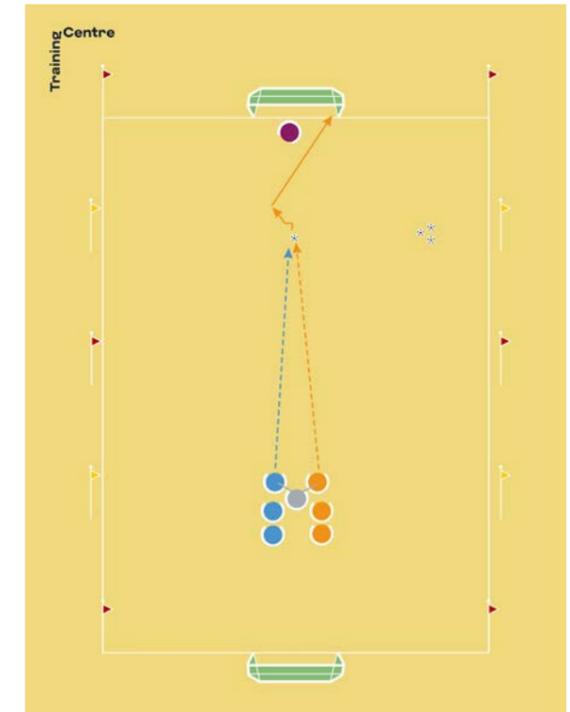
- L'entraîneur se place désormais en face des joueurs. Au moment où il lâche le ballon, les deux joueurs partent en sprint pour toucher le ballon en premier.
- Changer le signal de départ des joueurs, par exemple en les touchant dans le dos, en émettant un son particulier, etc.
- Demander aux joueurs de partir à plat ventre, puis de venir taper dans la main de l'entraîneur en courant. Cette variante ne comporte pas de tir.
- Demander aux joueurs de partir assis, dos à l'entraîneur, puis de venir lui taper dans la main. Cette variante ne comporte pas de tir.



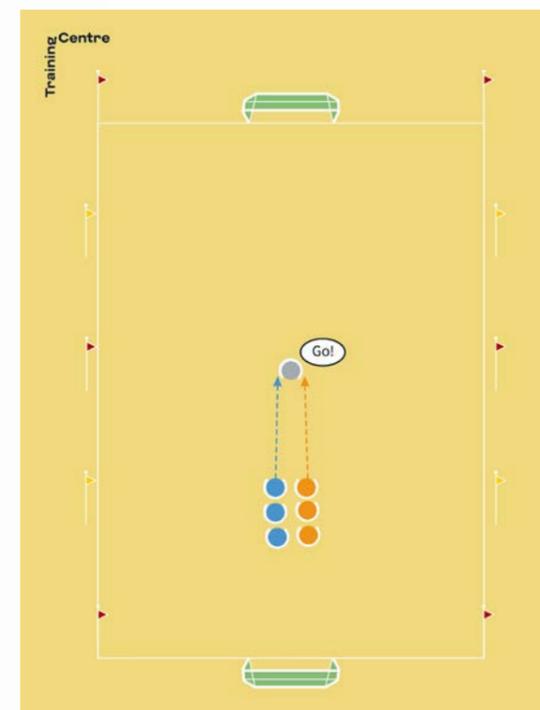
FIFA Training Centre



Variante 1



Variante 2



Variantes 3 et 4



9.4 Puissance

L'entraînement en puissance peut aider les joueurs à développer leurs muscles. Il est également bénéfique pour maintenir une bonne posture et prévenir les maux de dos, par exemple. Il constitue donc un élément important dans la prévention des blessures. Des exercices tels que les étirements ou les crunches abdominaux peuvent être intégrés aux programmes d'entraînement.

9.5 Conditionnement physique pour les gardiens

La condition physique d'un gardien est un facteur clé lui permettant de bien performer lors des matches et des séances d'entraînement. Les gardiens travaillent sur leur forme physique pendant la pré-saison, mais ils doivent également la maintenir et l'améliorer au cours de la saison. L'entraînement physique intégré (vitesse, force et coordination) est une façon d'améliorer la forme physique tout en perfectionnant les qualités techniques avec le ballon. Les gardiens peuvent participer aux séances d'entraînement collectives ou travailler séparément avec un entraîneur de gardiens.



9.5.1 Endurance

Organisation

- Trois gardiens, un dans le but et les deux autres de chaque côté du terrain.

Consignes

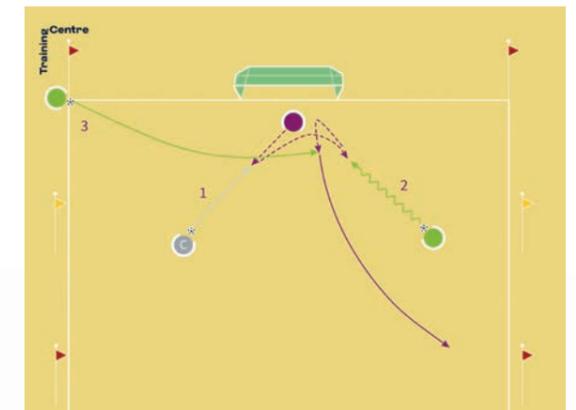
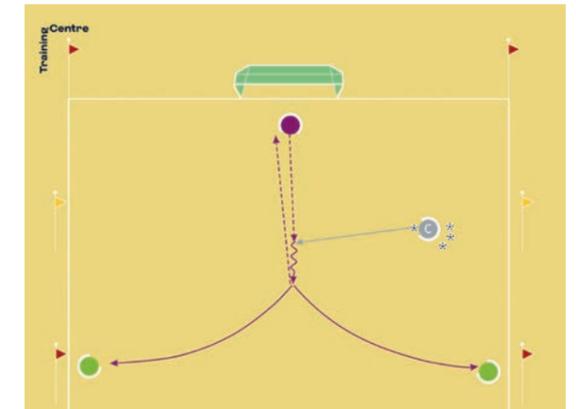
- En courant, le gardien dans le but vient chercher un des ballons placés à quelques mètres devant lui. Après avoir levé le ballon, il jongle sur quelques mètres puis réalise une passe aérienne vers le joueur sur sa gauche. Il reprend ensuite sa position dans le but et répète la même séquence, mais en jouant cette fois de l'autre côté.
- Répéter l'exercice 4 à 6 fois avant de changer de gardien.

Variante

- Cette variante requiert trois gardiens et un entraîneur. Placer des ballons au point de corner et de chaque côté du terrain, à l'entrée de la surface. Simuler plusieurs situations de match.
- Le premier ballon doit être frappé à mi-hauteur en provenance du côté gauche. Le gardien doit ensuite se replacer dans son but et réaliser une sortie dans les pieds du joueur venant du côté droit. Il se replace une nouvelle fois dans son but. Enfin, pour le troisième ballon, il doit capter le corner frappé au second poteau en anticipant la trajectoire aérienne, puis relancer en bras roulé en direction du corner situé dans la diagonale.

Éléments techniques

- Demandez au gardien de revenir dans son but en continuant de regarder le terrain. Retour en pas chassés ou pas croisés.
- Intégrer plusieurs situations de match.



FIFA Training Centre

9.5.2 Explosivité

Organisation

- Installer quatre plots les uns derrière les autres des deux côtés du but. Placez-vous (ou un joueur) dans l'axe à l'entrée de la surface de réparation, d'où les ballons partiront.

Consignes

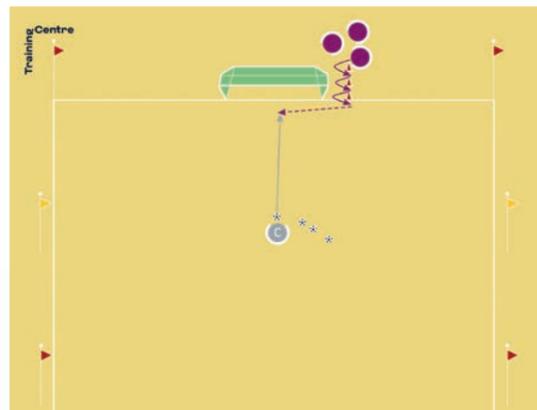
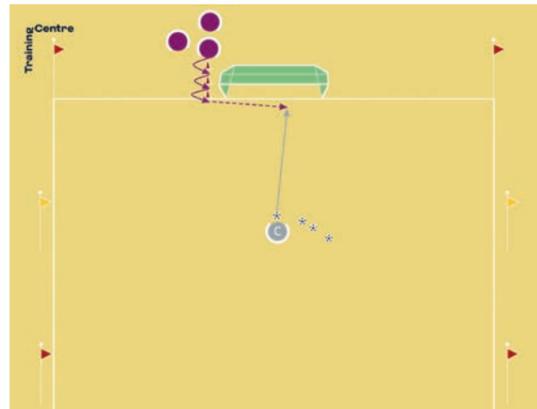
- Les gardiens doivent sauter à pieds joints par-dessus chacun des quatre plots, effectuer quelques pas pour se positionner, puis essayer d'arrêter la frappe côté opposé.
- Les gardiens réalisent l'exercice les uns après les autres à côté du but.
- Après les sauts, le gardien doit essayer d'arrêter ou de détourner une frappe à mi-hauteur venant d'un joueur (ou de l'entraîneur) se trouvant dans l'axe à l'entrée de la surface. Le joueur doit tirer à l'opposé d'où vient le gardien afin de l'obliger à se détendre rapidement au moment de la frappe.

Variante

- Changer le côté d'exécution.
- Le saut par-dessus les plots peut être fait de manière latérale. Ensuite, le gardien commence par arrêter ou repousser une frappe au sol, avant de se relever rapidement pour réaliser une deuxième parade sur une frappe à mi-hauteur côté opposé.

Éléments techniques

- Demandez aux gardiens de réaliser des petits pas de réajustement avant de prendre l'impulsion pour leur plongeon.



FIFA Training Centre

9.5.3 Vitesse

Organisation

- Placer un gardien dans le but et deux joueurs (avec ballons) de chaque côté entre la ligne médiane imaginaire et la surface de réparation. Délimiter deux zones carrées à l'intérieur de la surface de réparation, à gauche et à droite du but.

Consignes

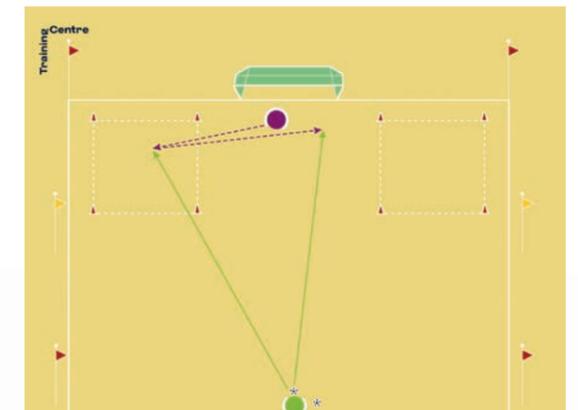
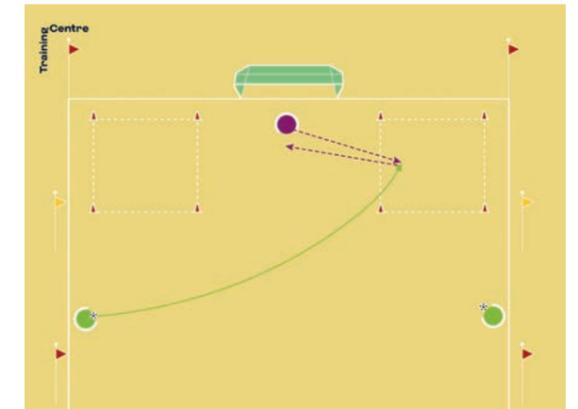
- À tour de rôle, les joueurs avec les ballons doivent envoyer un ballon aérien dans la zone carrée à l'opposé.
- Le gardien de but doit essayer de capter ou de détourner le ballon avant qu'il ne touche le sable à l'intérieur du carré. Quatre passages par gardien de but.

Variante

- Placer une station dans l'autre moitié de terrain, dans l'axe, et jouer deux ballons sur chaque passage. Pour le premier ballon, lancer un ballon au sol dans une des deux zones carrées. Pour le deuxième ballon, lancer un ballon aérien en direction du but. Le gardien doit se relever rapidement après le premier ballon pour capter ou détourner le deuxième ballon.

Éléments techniques

- Demandez aux gardiens de réaliser des courses à très haute intensité.
- Les gardiens doivent se replacer de manière dynamique après chaque intervention.



FIFA Training Centre

10.1 Entraînement complémentaire pour le football

Jouer au beach soccer est une excellente manière de compléter les entraînements de football, surtout pour les enfants. Comme indiqué précédemment dans ce manuel, jouer sur le sable exige des niveaux élevés de qualité technique, de condition physique et de coordination. Le beach soccer aide donc à développer tous ces aspects.

Technique et tactique

Les nombreux contacts avec le ballon, la surface de jeu irrégulière et le peu de temps dont on dispose pour contrôler le ballon concourent largement à améliorer la qualité technique du joueur. Le fait que les fondamentaux techniques soient établis dès le plus jeune âge rend le beach soccer particulièrement adapté pour les enfants et les jeunes joueurs. D'un point de vue tactique, le beach soccer présente également un véritable intérêt pour les joueurs qui évoluent habituellement sur gazon. Les transitions soudaines attaque/défense, la recherche d'une voie rapide et directe vers le but et l'utilisation de nombreuses combinaisons travaillées à l'entraînement servent à affiner la compréhension tactique du joueur.

Condition physique et coordination

Les joueurs nécessitent un haut niveau de condition physique et de coordination pour se déplacer sur le sable, étant donné qu'il s'enfonce sous leurs pas. À cet égard, le beach soccer offre une variante attrayante aux méthodes classiques de conditionnement physique et de renforcement de la coordination.

Capacités cognitives

Le beach soccer aide également à améliorer les capacités cognitives du joueur. Le tempo particulièrement élevé de ce sport oblige les joueurs à analyser immédiatement chaque situation et à prendre des décisions instantanées. En anticipant correctement une situation pendant un match, les joueurs se donnent le temps de choisir et préparer la réaction appropriée. La capacité à lire le jeu et à anticiper les mouvements individuels est un facteur de réussite crucial pour tout joueur dans un sport d'équipe, et celle-ci s'acquiert d'autant mieux dès le plus jeune âge.

10.2 Infrastructures et calendrier des compétitions

Bien souvent, la demande de terrains de football publics dépasse largement l'offre. En conséquence, dans les pays disposant d'un littoral important, comme le Brésil, de nombreux footballeurs se rendent à la plage pour pratiquer leur sport favori. Des terrains de beach soccer permanents ou temporaires peuvent être installés avec peu d'effort et à moindre coût, offrant une alternative attrayante aux infrastructures existantes.

Cependant, le beach soccer n'est bien sûr pas confiné aux régions côtières, et il s'est également implanté dans de nombreux pays enclavés. La saison de football ne s'étend généralement pas sur toute l'année civile, et de nombreux clubs n'offrent pas d'autres activités pendant les trêves estivale et hivernale. Ainsi, le beach soccer peut être introduit comme extension saisonnière de la saison de football à ces périodes de l'année.



10.3 Prévention des blessures et rééducation

Les propriétés physiques du sable font que l'entraînement de beach soccer améliore les niveaux de performance du joueur et renforce certains groupes musculaires qui ne sont pas activés sur une surface ferme. Les séances d'entraînement complémentaires sur le sable peuvent ainsi réduire les risques de blessure. En plus de renforcer les muscles, jouer sur le sable réduit également la contrainte sur la colonne vertébrale, les articulations, les ligaments et les tendons. Avec le fait que les chaussures ne sont pas autorisées, l'effet amortissant de la surface de jeu est la principale raison du faible nombre de blessures en beach soccer comparativement au football.

Le renforcement musculaire et la réduction de la contrainte sur la colonne vertébrale, les articulations, les ligaments et les tendons sont également des facteurs importants lorsqu'il s'agit de concevoir un programme de rééducation à la suite de blessures ou de lésions articulaires. Dans les cas où certaines blessures au genou ou aux ligaments empêchent un joueur de s'entraîner sur une surface dure, le beach soccer peut offrir une alternative appropriée.



11.1 Considérations générales pour les entraîneurs

Il peut être utile pour un entraîneur de se rappeler les principales raisons qui poussent les jeunes à pratiquer ce sport. Voici quelques principes clés qui peuvent être suivis pour que les entraîneurs et les joueurs prennent un maximum de plaisir en beach soccer.

- L'objectif principal est que les joueurs passent un bon moment
- L'éducation et le développement sont des objectifs clés
- Reconnaître et apprendre de vos erreurs
- Encourager les joueurs, créer une ambiance amicale et cultiver la convivialité avec les joueurs et entre les joueurs
- Être un modèle
- Pousser les joueurs à s'améliorer
- Laisser les joueurs tenter des choses et faire en sorte qu'ils n'aient pas peur de commettre des erreurs
- Souligner l'importance du fair-play

Tous les exercices contenus dans ce manuel peuvent être utilisés pour entraîner les joueurs en football de base. Il est très important de simplifier la nature de chaque exercice en tenant compte des conseils suivants :

- Utiliser des terrains ou des aires de jeu plus petits
- Réduire la distance entre les joueurs lors des exercices de passe ou de tirs
- Faire des passes à la main
- Adapter la taille des ballons (plus ou moins gros selon les exercices)

Initiation (6-9 ans)



Caractéristiques

Les joueurs de cette tranche d'âge :

- cherchent à marquer le plus vite possible ;
- ne comprennent pas la nécessité des actions collectives ;
- utilisent moins le terrain ;
- jouent dans l'axe, sans exploiter suffisamment la largeur ;
- cherchent à récupérer le ballon pour eux-mêmes et non au profit de l'équipe ; et
- ne comprennent pas bien la raison d'être de la plupart des Lois du Jeu.

Les entraîneurs doivent souligner

- l'importance de conserver le ballon ; et
- que pour prendre un maximum de plaisir, il vaut mieux jouer collectif que jouer « perso ».

Initiation (9-12 ans)



Caractéristiques

Les joueurs de cette tranche d'âge :

- utilisent davantage le terrain ;
- font preuve d'une plus grande coopération et coordination avec leurs coéquipiers ;
- utilisent mieux l'espace pour offrir des solutions à leurs coéquipiers ;
- comprennent les différents rôles (attaquants et défenseurs) ;
- cherchent à s'éloigner davantage de leurs adversaires ; et
- ont une meilleure compréhension des Lois du Jeu.

L'entraîneur doit mettre l'accent sur les points suivants :

- comment jouer sans ballon, tant en attaque qu'en défense ;
- comment exploiter l'ensemble du terrain ; et
- comment devenir plus efficaces en attaque et en défense en coopérant avec ses partenaires.

Jeunes (12-16 ans)



Caractéristiques

Les joueurs de cette tranche d'âge :

- utilisent bien l'espace ;
- décident des rôles principaux et de soutien ;
- planifient collectivement ;
- comprennent le jeu dans son ensemble (attaque et défense) ;
- jouent pour l'équipe ; et
- comprennent et acceptent les Lois du Jeu.

L'entraîneur doit mettre l'accent sur les points suivants :

- l'importance de comprendre les actions des coéquipiers ;
- la motivation à coopérer et à participer aux phases d'attaque et de défense ;
- la rapidité des transitions ;
- l'importance de se positionner plus ou moins loin du ballon, en défense et en attaque ;
- comment jouer sur les deux côtés, dans l'axe, devant et derrière ; et
- comment créer des espaces et empêcher l'équipe adverse d'en créer.

Jeunes (16-18 ans)



Caractéristiques

Les joueurs de cette tranche d'âge :

- développent la perception, l'analyse, la prise de décision et les qualités d'exécution ;
- font preuve d'un esprit de compétition ;
- n'aiment pas qu'on les oblige à faire des choses ;
- sont influencés par des aspects psychologiques ;
- sont en pleine puberté, ce qui les rend très sensibles et émotionnellement instables ; et
- se développent sur la base de ce qu'ils voient

Les entraîneurs doivent mettre l'accent sur les points suivants :

- la répartition suivante dans les séances d'entraînement : 50% technique, 25% physique et 25% tactique ;
- comment éviter la lassitude ;
- la maîtrise de toutes les tactiques de base ;
- la connaissance des différentes formations et stratégies ;
- le jeu d'attaque et de contre-attaque ;
- comment adopter une défense en zone et un bon positionnement défensif ;
- le soutien constant aux partenaires pour faciliter la prise de décision ;
- des activités simplifiées avec des règles flexibles pour encourager certains mouvements ; et
- le recours à des jeux et des circuits.

D'une manière générale et pour tous les groupes d'âge, il faut organiser différents types de matches sur des terrains de tailles variées, avec différents nombres de joueurs et des buts de dimensions variables.

FIFA[®]