



Complémentarité Football à 11 et spécificité du Beach -Soccer





Intérêt Spécifique

- **Améliore la prise d'information :**

Le Beach Soccer permet aussi d'augmenter les capacités cognitives permettant d'anticiper. La capacité d'interpréter un match et de prévoir certaines actions est déterminante pour un joueur d'une équipe, pour se déplacer et pour réussir.

- **Valorise l'importance du gardien :**

Le gardien est le point central du jeu c'est un peu le Quater back du Football américain, c'est lui qui décide de l'intensité du match il accélère ou ralenti le jeu et choisi les combinaisons et déplacements des joueurs.

- **Amplifie la nécessité d'être complet :**

Les joueurs sont à la fois attaquants quand l'équipe a le ballon et défenseurs quand c'est l'adversaire qui le possède, du coup il n'y a pas de poste d'attaquant- milieu – défenseur.



Complémentarité

- **Améliore la perception du corps dans l'espace :**

Le nombre d'actions techniques spectaculaires créées par des phases de jeux aérien et des reprises de volées acrobatiques.

- **Valorise le comportement sportif exemplaire :**

L'exigence à jouer fair-play car la moindre faute est sanctionnée et donc souvent synonyme de BUT.

- **Améliore la proprioception :**

Les cuisses et les mollets sont très sollicités ainsi que la souplesse et tonicité au niveau des chevilles sur un sol instable et variable selon le temps (sable mouillé, sec, chaud, sable de mer ou de carrière...)



Complémentarité

- **Améliore la vitesse :**

La rapidité de réaction décrit la capacité de réagir le plus rapidement possible à un signal visuel. La rapidité de démarrage permet d'atteindre sa vitesse max sur 5 à 7 premiers mètres. La rapidité d'action, c'est la capacité de maintenir la vitesse après avoir parcouru une distance de 5 à 7 mètres.

- **Améliore l'explosivité musculaire :**

La force vitesse est un facteur important, car les sauts et les tirs dans le sable demandent beaucoup plus d'énergie que sur la pelouse ou sur d'autres surfaces de terrain dur

- **Améliore le mental :**

Le Beach-Soccer demande une concentration mentale très importante car le moindre relâchement est souvent synonyme de BUT.

Retournement de situation courant (exemple: perdre 3 à 0 au football traditionnel le match est en général perdu au beach soccer non)



Complémentarité

Entrainement de l'équipe nationale du Brésil en 2017:

NEYMAR





Complémentarité

Quelques exemples de grands clubs européens utilisant le sable en complément pour la préparation du joueur:





Complémentarité

Biographie de Ronaldhino:

“Ronaldinho's soccer playing days start when he was 8 and started playing Futsal and Beach Soccer...”

“.....quand il avait 8 ans il a commencé à jouer au Futsal et beach soccer...”





Complémentarité

Article sur Thiago SYLVA

dans « *L'équipe magazine* n°1646 1^{er} février 2014 »

Question: A Santos, célèbre pour former des cracks à travers les époques, les recruteurs nous disent:

« **Nous n'avons pas le meilleur football du monde, mais la meilleure matière première du monde.** »



Réponse « Ils ont entièrement raison. Actuellement, le Brésil ne pratique pas le meilleur jeu du monde, mais nul autre pays n'a autant de pépites à former que le Brésil. Notre force vient de là, de ce vivier inépuisable, en perpétuel renouvellement. C'est pour cela que le Brésil restera toujours une formidable **fabrique de talents**. Cette **matière première** vient de partout de la rue, **de la plage**, des terrains vagues, **du futsal**..... »





Complémentarité

Publié le 13 février 2013 à 14h21 | Mis à jour le 13 février 2013 à 16h15 (www.lapresse.ca)

Beckham s'entraîne une première fois avec le PSG

Sur la touche, Angelotti et l'élégant directeur sportif Leonardo, tout de noir vêtu, observent. L'Anglais donne deux passes décisives, mais n'inscrit pas de but.

Surtout, les bras souvent sur les hanches, il ne refuse pas la bouteille d'eau qui s'offre à lui.

Ensuite, pendant que ses partenaires regagnent le vestiaire, ***le néo-Parisien finit par quelques foulées pieds nus dans le sable***, toujours avec Mauri, l'adjoint transformé pour l'occasion en chaperon.

Ces derniers efforts produits, il rentre à son tour sans oublier, en bon pro, de lever la main pour contenter les objectifs. Sa première séance aura duré à peine une heure





L'apport du Beach-Soccer au niveau technique



- Moins d'espace et de temps = niveau technique plus élevé
- Davantage de contacts avec le ballon
- Davantage de tirs au but
- Amélioration de la polyvalence
- Travail avec les deux pieds
- Vitesse d'exécution
- Concentration
- Travail athlétique



- Des contrôles très facilités.
- La conduite et les dribbles d'une grande dextérité
- Des passes aériennes souvent « en louche ».
- Des tirs francs très puissants (*éventuellement de la pointe...*)
- Importance du jeu de tête.
- Des techniques défensives propres, utilisation du tackle-barrage



Les différents gestes

- Les CONTROLES.
- Les CONDUITES.
- Les PASSES.
- Les TIRS.
- Le JEU de TETE.
- Les CENTRES et REPRISES.
- Les VOLEES.
- Les TECHNIQUES DEFENSIVES



- Utilisation des différentes surfaces : cuisse, pied, tête, poitrine ... en fonction de la hauteur du ballon (*sol, mi-hauteur, aérien*).
- Utilité de l'amorti pour une possession plus sûre du ballon
- Protection du ballon



- Utilisation des deux pieds
- Importance de la couverture de balle.
- Toucher souvent le ballon.
- Décentration du regard par rapport au ballon.
- Faire attention que le ballon ne reste pas dans un trou.



Les passes

- Courtes, longues.
- Surfaces de contact : pieds (*cou du pied et intérieur*), cuisse, poitrine, tête ...
- Regard, épaules dirigés vers la cible.
- Plus fortes
- Pour la passe aérienne : cou de pied ou piquée ou lobée



- Surfaces de contact : pied (*cou du pied, extérieur, intérieur, pointe*), tête ...
- Importance de la vitesse d'exécution (*raccourcissement des appuis sur les dernières foulées*).
- Importance de la force de frappe.
- Utilisation des deux pieds



- Très important.
- Gestes techniques : déviation, remises, passes, tirs.
- 2 ou 3 temps : sauter – armer – frapper.
- Frapper avec l'os frontal – yeux ouverts.



Les centres et les reprises

- Variété des centres (*sol, aérien*).
- Intérêt du centre-tir au 2ème poteau
- Intérêt de la passe piquée ou lobée pour rechercher la reprise de volée



- Surfaces de contact : tête, pied (*cou du pied, intérieur*), poitrine.
- Gestes techniques : passes, tir, remises, déviations ...
- Frapper le ballon en son centre, épaules orientées vers la cible, corps en équilibre.



Le jonglage

- Surfaces de contact : pied (*cou du pied, intérieur*), tête, cuisse, poitrine ...
- Bras équilibreurs, cheville de frappe verrouillée, pour le pied d'appui être sur l'avant du pied (*talon décollé*), *jambes semi-fléchies*.



Le travail athlétique

- Muscles profonds
- Proprioception
- Explosivité
- Vitesse





TABLE DES MATIÈRES	
7.8	La séance d'entraînement 161
7.9	Le travail sur le sable. 165
8.	De Milan à Londres : L'équipe de Chelsea et le football anglais 168
8.1	L'ambiance à Chelsea 168
8.2	Le football anglais et le projet Chelsea 171
8.3	Les modifications du système de jeu en cours de saison. De l'importance d'un joueur comme Lampard 173
8.4	Le staff technique et la méthode de travail 175
8.5	Les séances d'entraînement et les matchs en cours de semaine 179
8.6	L'avant-match et le match dans le contexte du football anglais 190
9.	Le projet Paris Saint-Germain et le football français 192
9.1	Le premier contact 192
9.2	Le PSG et la naissance d'un grand projet 198
9.3	Le football français 200
9.4	

7.9 Le travail sur le sable

Une autre innovation adoptée par l'AC Milan a été l'utilisation de la surface sablée comme terrain de travail. Voyons comment elle peut, si elle est bien employée, amener le joueur à des adaptations physiques sous trois aspects importants :

1. Aspect métabolique : avec une programmation bien conçue, on peut entraîner de façon satisfaisante le système aérobie comme le système anaérobie.

2. Aspect mécanique : surtout dans un cadre préventif. C'est un aspect qu'il ne faut jamais sous-évaluer en ce qui concerne les blessures musculaires et articulaires. La course sur le sable permet un retour élastique inférieur à celui que l'on obtient en s'entraînant sur un terrain de football. Le rachis subit lui aussi moins de sollicitations. L'aspect préventif à un très haut niveau est de première importance : nombre de joueurs ont des problèmes chroniques et ont besoin de travailler de façon moins intense que d'autres. Pour ces joueurs, un travail individuel sur le sable est souvent une très bonne solution. Un autre point très important est que le travail sur le sable réduit l'influence des organes tendineux de Golgi (récepteurs sensoriels de nature inhibitoire), ce qui favorise une action musculaire plus vigoureuse et permet d'atteindre des pics de puissance bien plus élevés que sur le terrain.

3. Aspect neuromusculaire : travailler sur une surface instable demande une adaptation des appuis et donc une haute activité proprioceptive. Cela se traduit

MES SECRETS D'ENTRAÎNEUR

par le renforcement des articulations très sollicitées dans le football : chevilles et genoux.

Comme c'est le cas dans toutes les méthodes d'entraînement, il est nécessaire de définir des paliers dans la programmation pour éviter de tomber dans des contre-indications. Le problème que l'on rencontre le plus fréquemment dans ce type de travail est celui de l'« ensablement » du joueur. Cela arrive quand on excède des volumes d'entraînement sur le sable. On risque alors d'induire une phase catabolique, excessive pour un sport comme le football moderne, où les rendez-vous en compétition sont rapprochés et répétés, et où la charge doit être distribuée de façon homogène. L'entraînement sur surface sablée est un moyen particulier et délicat qu'il faut bien connaître et maîtriser pour pouvoir l'utiliser de façon efficace. En outre, ce genre de travail doit être accompli, si possible, individuellement, car il est ainsi plus facile d'évaluer l'exécution des gestes et les sensations ressenties par le joueur.

Dans le football

plus fréquemment dans ce type de travail est celui de l'« ensablement » du joueur. Cela arrive quand on excède des volumes d'entraînement sur le sable. On risque alors d'induire une phase catabolique, excessive pour un sport comme le football moderne, où les rendez-vous en compétition sont rapprochés et répétés, et où la charge doit être distribuée de façon homogène. L'entraînement sur surface sablée est un moyen particulier et délicat qu'il faut bien connaître et maîtriser pour pouvoir l'utiliser de façon efficace. En outre, ce genre de travail doit être accompli, si possible, individuellement, car il est ainsi plus facile d'évaluer l'exécution des gestes et les sensations ressenties par le joueur.

Dans le football moderne, où les séances d'entraînement sont de plus en plus réduites, le travail sur surface sablée, en étant plus qualitatif que quantitatif, s'adapte mieux à l'évolution de la méthodologie de l'entraînement.

Par qualitatif, j'entends des exercices de très haute intensité que l'on peut faire exécuter d'une manière moins stressante et plus rapide. C'est la conséquence

du fait que l'on obtient une amélioration de la fréquence cardiaque plus rapidement que sur le terrain et, comme je l'ai dit précédemment, on atteint des pics de puissance très élevés.

Il est important de souligner que les nouvelles méthodologies de préparation physique continuent d'évoluer vers un entraînement fonctionnel. Il est évident que l'entraînement sur le sable ne l'est pas du tout (on ne joue pas le championnat sur des plages). Cependant, il est nécessaire de comprendre que l'objectif d'un préparateur physique est certes d'entraîner, mais aussi de limiter la fatigue et l'usure que l'entraînement engendre. Réduire au maximum le nombre de blessés pour disposer du plus grand nombre de joueurs en parfaite condition et le plus longtemps possible au cours de la saison est un autre pas important vers l'objectif commun : la victoire de l'équipe. Dans une équipe de très haut niveau, il est très important, au moment du choix des moyens d'entraînement physique, de considérer ceux qui préservent le mieux les joueurs sujets à des blessures. L'entraînement sur une surface sablée en est assurément un.