

Université A/Mira « Bejaia » Département des STAPS

Module : **football**

DATE : **/03/2020**

Niveau : **Licence 03.**

Spécialité : **football**

Cours Théorique :

Thème :

La périodisation tactique

Enseignant : **MESSAOUDENE**

e-mail : **nadjimlife@hotmail.com**

Introduction :

Le footballeur ne se résume pas à un type qui tape dans un ballon. Celui-ci a une activité amplement plus compliqué que ça. Il doit sans cesse se repérer dans l'espace, savoir où se situent ses coéquipiers, quels vont être leurs mouvements, il doit se déplacer et se positionner en conséquence. Savoir orienter son corps, savoir ce qu'il va faire du ballon. Si on y ajoute le fait qu'il va devoir anticiper le positionnement et l'intervention de son adversaire, mais aussi résister au choc physique pendant 90 minutes, le joueur doit sans cesse se répéter sur un terrain où il est totalement libre de ce mouvoir.

La reprise ne va pas tarder avec sa traditionnelle préparation physique de début de saison. Bien souvent on l'assimile à beaucoup de travail à vide, mais est-ce la bonne et seule formule. Le travail intégré, donc avec ballon, permet de travailler physiquement d'une manière plus cohérente avec l'activité football, aujourd'hui on va parler d'un troisième point de vue qui est bien évidemment la **périodisation tactique**.

HISTORIQUE :

La périodisation tactique est un procédé mis en place par **Victor Frade** dans les années 90 (Professeur d'université et responsable de la formation au FC Porto, ndlr). C'est lui qui a conceptualisé la méthode et formé entre autres **José Mourinho** et, indirectement, **André Villas-Boas**. **Pep Guardiola** est par ailleurs un ardent défenseur de cette méthode qu'il utilisait à **Barcelone**, et qu'il prolonge aujourd'hui au **Bayern Munich**.

L'inventeur dit : (Victor FRADE)

*«La périodisation tactique est une méthodologie d'entraînement dont la préoccupation première est le **jeu que l'équipe** prétend produire en compétition. C'est pour cela que le modèle de jeu et que la dimension tactique guident toute la méthodologie d'entraînement»*

*«Le match est une organisation construite par un processus d'entraînement, vers **un futur** que nous voulons atteindre.»*

I. Définition :

- 1) De manière simplifiée, c'est une méthode dont *l'objectif est que chaque joueur évolue systématiquement à son poste au travers des moindres jeux et exercices à l'entraînement*. Placer le joueur dans un environnement, dans des situations de jeu qui seront les plus semblables possibles à celles auxquelles il sera confronté le weekend, donner à l'équipe les moyens de gagner, en permettant à tous les joueurs de lire le jeu de la même manière.
- 2) C'est un système d'entraînement complexe visant à **développer le modèle de jeu** lors de chaque entraînement tout en intégrant les facteurs présents lors d'un match de football, à savoir le physique, la tactique, la technique et les émotions (le mental).
- 3) Il s'agit d'une *méthode d'entraînement systémique*, qui priorise le jeu que l'on veut pratiquer. Une méthode globale qui tient compte *de tous les paramètres de la dynamique du jeu* à partir d'une question directrice : comment travailler et perfectionner tactiquement *notre projet de jeu, notre système et notre organisation*, afin de les rendre un peu plus efficaces chaque jour ?

II. Le model de jeu :

L'entraîneur doit avoir une idée claire du football qu'il souhaite mettre en place, et avoir une idée claire de la manière dont il va la transmettre.

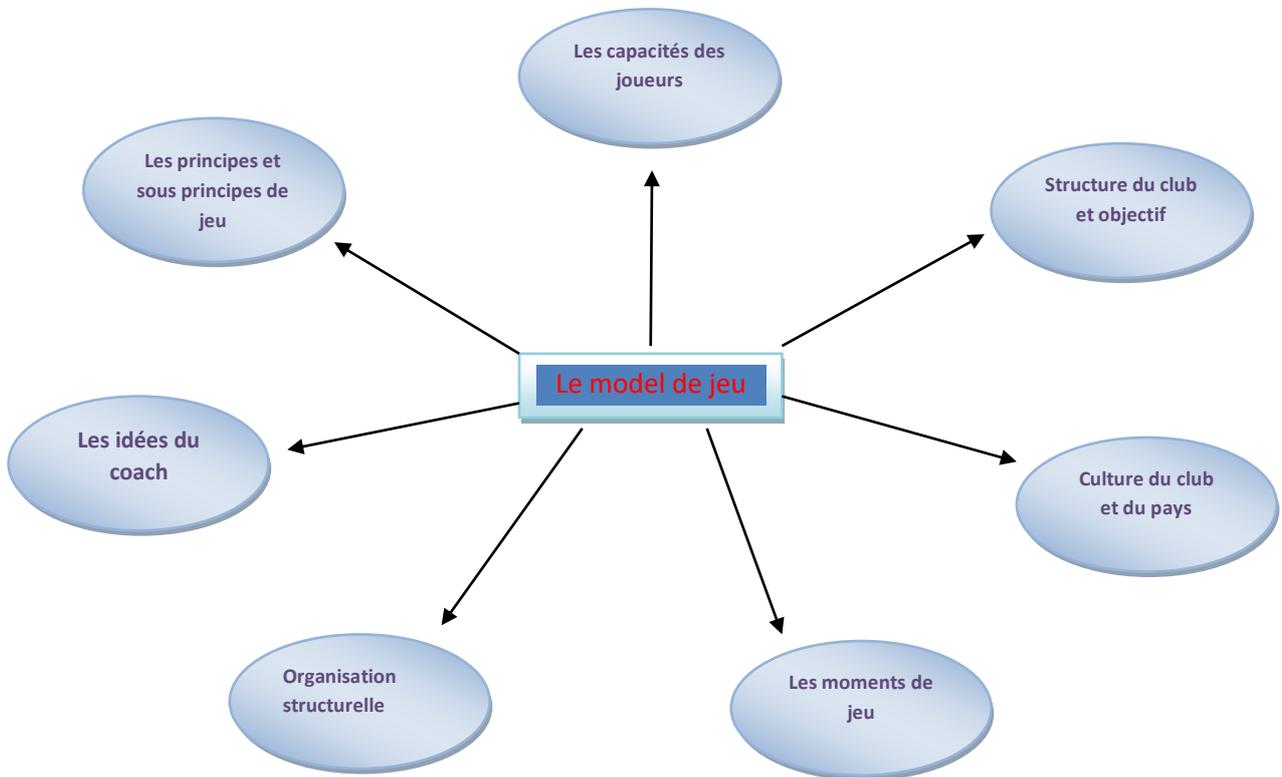
Un modèle de jeu est ce qui permet d'identifier une équipe donnée. Ce n'est pas seulement le système de jeu, ni le positionnement des joueurs, mais la forme des relations entre les joueurs, et la manière dont ils s'expriment sur le terrain pour former le jeu de l'équipe .

José MOURINHO dit :

«Le plus important dans une équipe, c'est d'avoir **un modèle de jeu** déterminé, des principes déterminés, de bien les connaître, de bien les interpréter, indépendamment des joueurs qui la composent.»

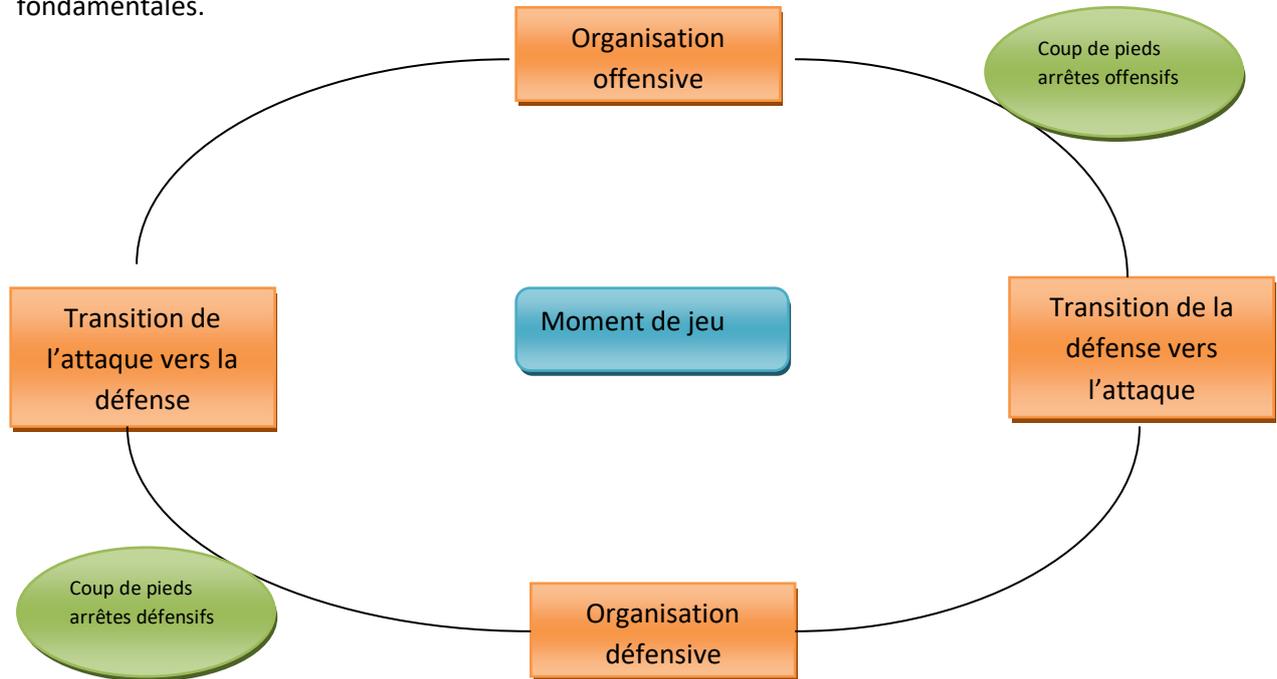
1. La construction d'un model de jeu :

Le projet de jeu part à la fois des idées du coach et des capacités des joueurs, de la vont émerger différents principes de jeu, à différents moment de jeu ; ainsi qu'une organisation structurelle (le système de jeu). La culture et la structure du club sont à prendre en compte.



La construction d'un model de jeu.

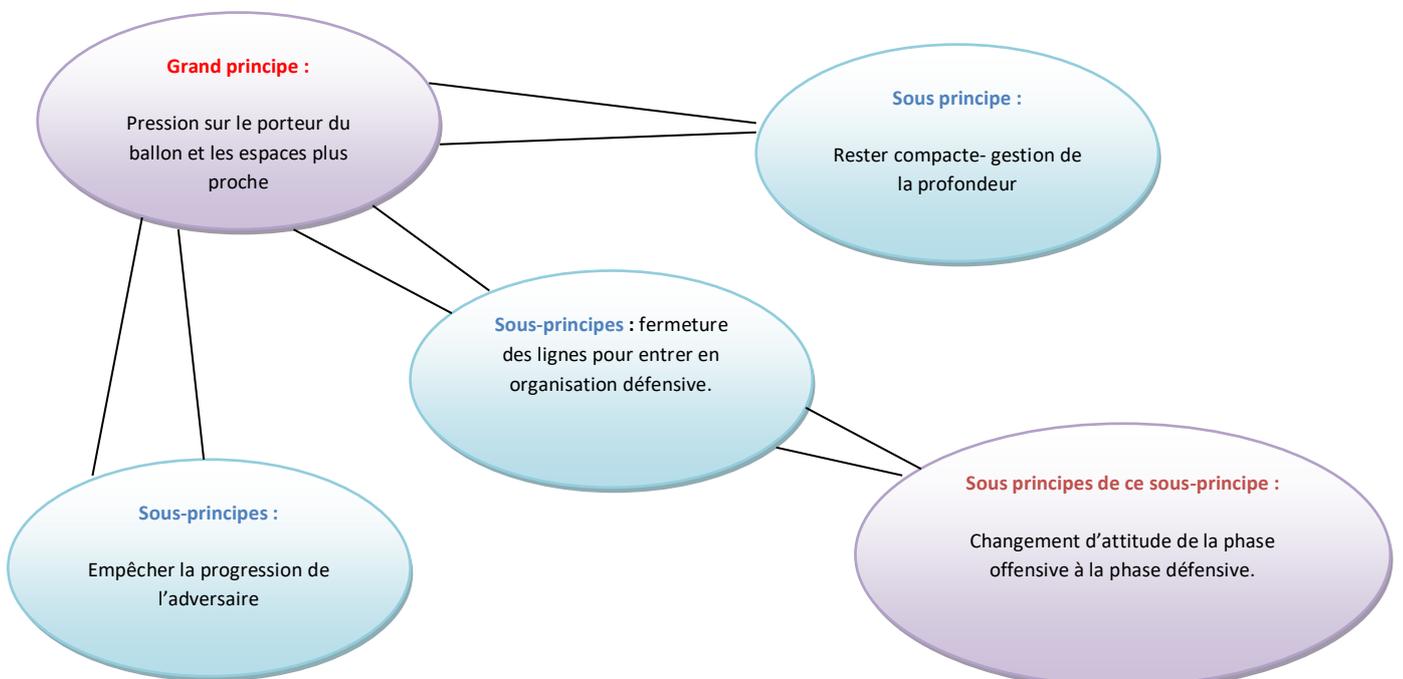
Les moments de jeu : Chaque moment de jeu entre une des ces quatre phases de jeu fondamentales.



L'organisation du jeu.

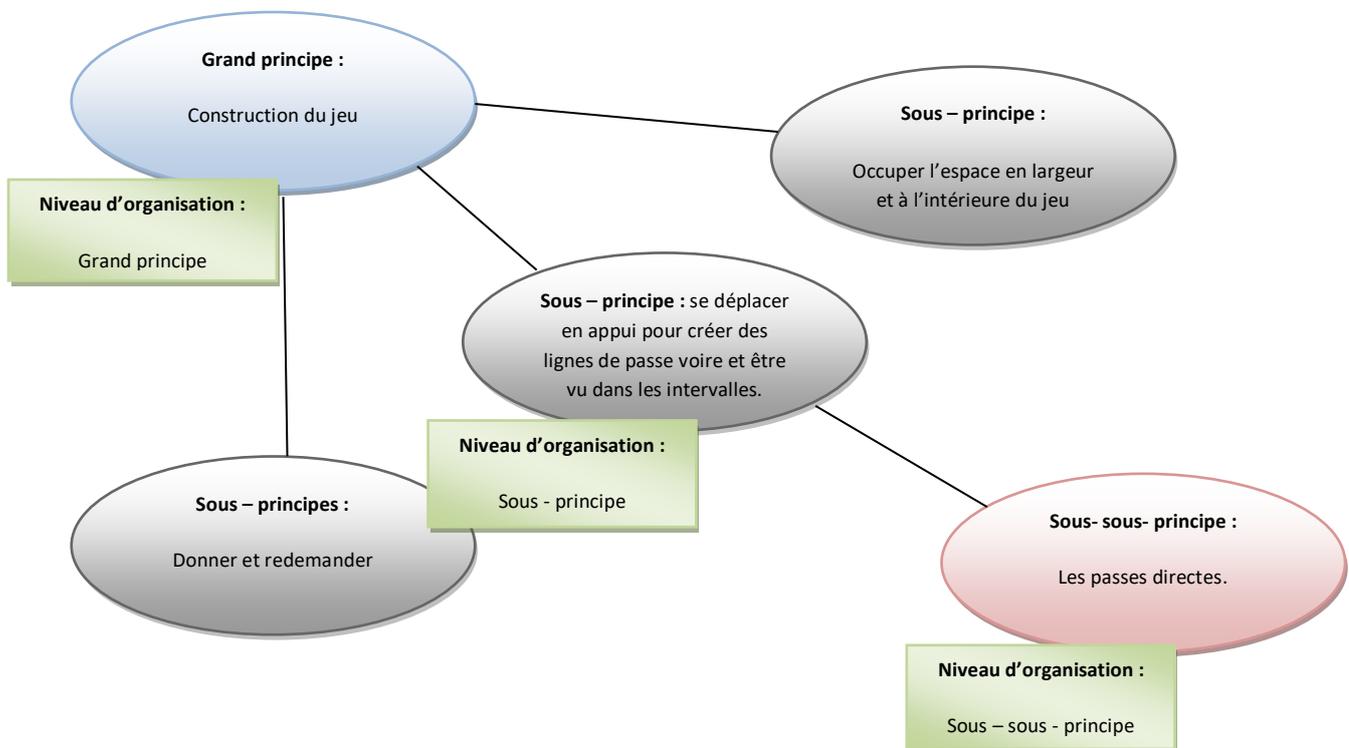
Les principes de jeu ; Offensivement, notre volonté est de nous appuyer sur la possession du ballon en essayant d'avoir le contrôle du match. Nous devons donc assurer une circulation rapide et rythmée grâce à une grande disponibilité de tous les joueurs, en recherchant la création de supériorités numériques dans toutes les zones du terrain. **Défensivement**, nous souhaitons récupérer le ballon le plus haut possible avec un bloc très avancé. Mais ce qui nous semble le plus important, c'est la capacité de l'équipe à faire des transitions défensives et offensives très rapides.

Phase de transition attaque – défense :



Organisation défensive.

Phase de transition défense attaque :



Organisation offensive.

Conclusion :

La périodisation tactique permet de regrouper toutes les composantes propres au développement du footballeur dans une même séance. Elle se veut une méthode globale qui vise à l'imposition d'un système tactique pour son équipe « model de jeu ». Cela permet de donner une âme à son équipe en même temps que ces joueurs y adhèrent, La clef en sera une équipe forte dans tous les domaines et connaissant vos principes de jeu par cœur.

Néanmoins cela réclame une excellente connaissance de ce que vous voulez faire en termes de jeu, une excellente imagination dans la création de vos séances ainsi qu'une excellente vision et compréhension du jeu.

« En tant qu'entraîneur, vous devez savoir exactement quel type de joueurs vous avez et analyser l'effectif pour décider de la façon dont vous souhaitez organiser votre équipe de manière offensive. »

Andre Villas BOAS.

MERCI pour votre attention.

