

Football – Jeu de tête: Méthodologie de l'entraînement II

La régularité de l'entraînement du jeu de tête ainsi que l'adaptation aux degrés et aux niveaux d'apprentissage jouent également un rôle.

Il convient d'observer les points suivants:

Préformation (jusqu'à 15 ans)

- Blocs de formation d'au moins 3-4 semaines.
- Deux unités/semaine avec de nombreuses actions correctes adaptées au niveau.
- Applications régulières des techniques dans le jeu.
- Développement en parallèle de la prise de conscience du corps (contraction musculaire) ainsi que les facteurs de condition physique (stabilité du tronc, détente).

Formation (dès 15 ans)

- Intégration régulière (1 fois/semaine) des séquences de jeu de tête dans l'entraînement d'équipe.
- Développement et perfectionnement des types de techniques, en particulier les coups de tête avec saut et rotation.
- Entraînement additionnel individuel spécifique au poste occupé par le joueur.
- Utilisation du coup de tête lors de l'entraînement des balles arrêtées.

L'utilisation de l'entraînement vidéo améliore de manière évidente l'efficacité durant l'apprentissage de la technique. Des images arrêtées ou animées conviennent très bien pour illustrer la représentation mentale du mouvement (instruction sur la valeur idéale). Elles permettent aussi bien à l'entraîneur qu'au joueur de connaître les caractéristiques importantes du mouvement.

Structure de l'entraînement du jeu de tête

La structure suivante, selon laquelle sont également répartis les exemples d'entraînement, fait ses preuves dans l'entraînement d'équipe:

Introduction	Partie principale			Retour au calme
	Global Jeu 1	Exercice analytique	Global Jeu 2	
Sensibilisation (tâches avec accent sur la coordination, prise de conscience du corps) Travail des prérequis (condition physique)	Forme de jeu de base par ex. jeu de tête en handball	Série progressive tirée du jeu, avec variations	Jeu avec but et gardiens (évent. trois points pour les buts marqués de la tête)	Conclusion commune Petits jeux Tâche d'équipe
15-20'	10-15'	30'	20-30'	5'

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO