Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 8

Artikel: Aspects psychologiques de l'entraînement du football

Autor: Hasler, Hansruedi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998551

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aspects psychologiques de l'entraînement du football

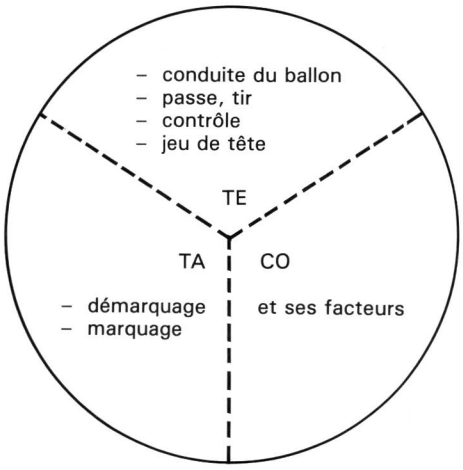
Hansruedi Hasler, EFGS
Traduction: Marianne Weber

Rendez-vous sur un terrain d'entraînement, lorsque des juniors sont à l'œuvre! L'entraîneur est présent et il applique, avec son équipe, le système 8:5 sur un quart de la surface de jeu. Il interpelle ses «poulains»:

- Vas-y, vas-y Pierre, cours!
- Plus vite, Alain!
- Belle passe, Claude...
- Couvre mieux ton ballon!
- Aidez-le! Aidez-le! Qui est-ce qui va l'aider?...
- Bien joué, Daniel!

Eléments d'observation dans le déroulement du jeu

Tenant compte de ces remarques, on constate que l'entraîneur donne, à ses joueurs, les indications qui découlent de son observation du jeu. Il analyse leur comportement en se basant sur certains «repères», que l'on peut présenter comme suit:



Les critères de jugement appliqués concernent donc la technique, la tactique et/ou la condition physique.

Il s'agit d'une première phase tout à fait logique, que l'on enseigne d'ailleurs aux entraîneurs, dans les cours de formation.

Forces psychiques du joueur

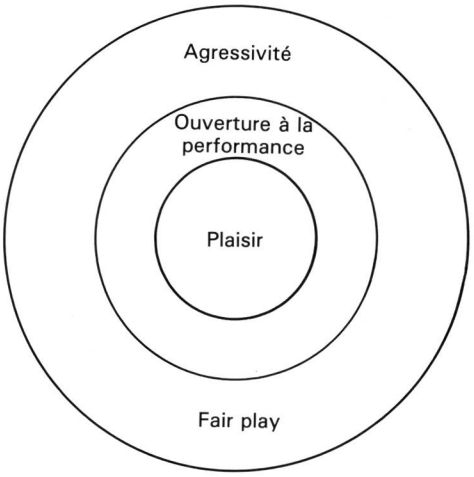
Il est, par contre, plus difficile d'observer ce qui se passe dans la tête des joueurs. Et pourtant, cet élément, dit «aspect psychique du comportement», est aussi très important, puisqu'il concerne l'attitude intérieure face au jeu ou à l'exercice.

> Les éléments que l'on peut observer dans le comportement d'un joueur sont indissociables de son attitude intérieure.

Celui qui n'analyserait que les mouvements visibles du joueur ne connaîtrait, en fait, qu'une face, qu'un aspect et, de plus, superficiel de son comportement. Ce qui motive, à la base, la façon d'agir d'un joueur et certains de ses mouvements relève essentiellement du psychisme, et l'entraîneur ne peut le découvrir par l'observation superficielle, ni en juger de façon concrète. Ceci dit, on comprend mieux qu'il serait faux de ne tenir compte, dans son analyse, que de la technique, que de la tactique et que de la condition physique; on comprend mieux, par conséquent, à quel point il est important de prendre également et sérieusement le psychisme en compte, aussi, et d'être attentif à son développement. C'est, en effet, à l'«intérieur» que naissent et que se développent les forces qui vont inciter l'acteur à «bien jouer», mais aussi à «mal jouer». Ce sont les forces psychiques qui dispensent l'énergie que requiert la constance dans la performance.
Pour conclure et pour résumer ce chapitre, voici cinq directives pratiques destinées à l'entraînement:

1. Le football est un jeu qui engage l'intégralité de la personne concernée: toute action physique est reliée à un état psychique.
2. Les aspects extérieurs – technique du déroulement du mouvement, tactique et condition physique – que l'entraîneur peut observer, ne donnent qu'une image très partielle et superficielle du joueur, puisqu'elle ne reflète pas la «psyché».
3. Le psychisme et les influences psychologiques ne s'expriment pas seulement dans les discussions, mais aussi dans le travail purement physique. Toute unité d'entraînement revêt une importance psychique. Il s'agit de savoir comment l'entraîneur peut en tirer profit au mieux.
4. L'entraîneur ne doit en aucun cas séparer l'évolution technique, tactique et physique de ses joueurs, de leur développement psychique.
5. Lors des entraînements, il faut faire en sorte que les joueurs puissent aussi alimenter leur «monde intérieur», leurs «forces intérieures».

Mais, ces «forces intérieures», véritable moteur du footballeur, quelles sont-elles? Il n'existe pas, pour les définir, de système général. Cependant, d'après les connaissances théoriques dont on dispose et sur la base de mon expérience pratique personnelle, je serais tenté de les décrire de la façon suivante:



Je m'explique brièvement:

Le plaisir

Le plaisir que le footballeur trouve à jouer est un élément intérieur essentiel. S'il éprouve réellement cette sensation, on peut lui demander quasiment n'importe quoi. Dans le cas contraire, il sera porté à réagir négativement aussi bien vis-à-vis de son entraîneur, que de ses coéquipiers, et il n'entrera jamais véritablement «dans» le jeu.

Ouverture à la performance

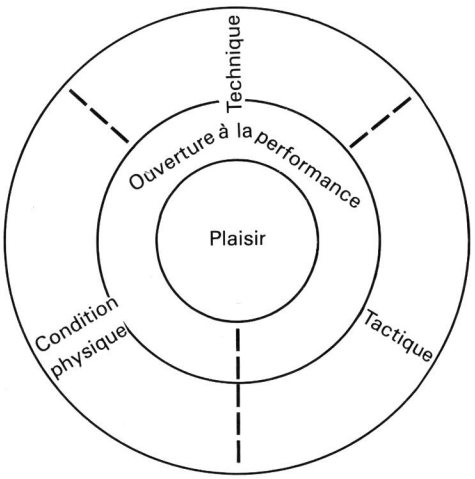
L'ouverture du joueur à la performance, sa «disponibilité», pour employer un autre mot, est fonction du plaisir qu'il éprouve à jouer. Le footballeur – mais c'est aussi le cas des autres sportifs – doit être prêt, en tout temps, à «donner son maximum». Il y a pourtant des jours où l'envie de jouer peut lui faire défaut, soit qu'il ait été contrarié, ou qu'il ait connu un échec. C'est justement dans de telles situations que sa «disponibilité», son «ouverture» deviendront des facteurs importants. Celui qui n'est pas motivé intérieurement, celui qu'il faut «pousser» à jouer ne pourra jamais réaliser de grandes performances.

Agressivité et fair play

Cependant, dans le football d'élite, il ne suffit pas d'aimer jouer ni d'être simplement «disponible». Le football est un jeu de «combat», équipe contre équipe. Il requiert un grand équilibre entre deux attitudes apparemment contradictoires: comportement agressif de base d'une part, respect du coéquipier, de l'adversaire et de l'arbitre d'autre part. L'agressivité représente donc, ici, une dépense d'énergie positive: elle a pour but de pousser l'adversaire dans ses derniers retranchements, dans le but d'élever le niveau du match. Mais elle est canalisée par la technique et la tactique: démarquages, duels, pressing! Jeu viril sans doute, le football ne doit jamais franchir les limites du fair play. Il s'agit donc, pour l'entraîneur, d'insister sur le respect mutuel et sur l'égard dû à l'arbitre.

L'entraîneur et la vue d'ensemble

L'observation du jeu selon les critères TE, TA, CO ne représente qu'une partie du travail de l'entraîneur, l'autre étant liée, comme je l'ai déjà dit, aux phénomènes d'ordre psychique. Par conséquent, le travail doit être conçu en fonction de ces deux facteurs:



Conséquences directes pour l'entraîneur

Ceci dit, comment l'entraîneur peut-il développer la motivation totale de ses joueurs, cette motivation qui va être le «moteur» du jeu? Selon Daniel Jeandupeux, il faut qu'il arrive à les «convaincre», d'abord, de l'efficacité de ce qu'ils font. Il s'agit, bien sûr, d'une approche quelque peu intellectuelle, qui peut sans doute être appliquée par un entraîneur qui dispose de joueurs particulièrement mûrs et intelligents. Mais, avec les plus jeunes, et même avec certains adultes, il n'obtiendra des résultats tangibles qu'à partir d'un travail pratique.

Pour intervenir et exercer une influence dans le domaine psychique, l'entraîneur – à tous les niveaux – s'appliquera à suivre les principes que voici:

1. Ne pas observer seulement le déroulement visible du jeu, mais essayer de déceler, aussi, les mécanismes psychiques propres à chaque joueur.
2. En tenir compte pour intervenir avec plus d'efficacité sur le développement technique, tactique et sur la condition physique.
3. Tester l'efficacité de la matière et des exercices choisis sur le développement psychique des joueurs.

Souvent, on ne constate aucune amélioration dans l'exécution de certains mouvements ou dans le déroulement de certaines phases de jeu – pourtant intensément exercés – parce que le psychisme des joueurs n'a pas été touché. On entre alors dans une impasse.

Pour en sortir, il n'est pas nécessaire de chercher de nouvelles formes d'exercice. Il suffit de remettre les anciennes sur le métier, en les modifiant en conséquence. L'exemple qui suit devrait suffire pour bien faire comprendre ma pensée.

Exemple d'une séance d'entraînement

(pour jeunes joueurs)

Objectif à long terme

Le joueur va apprendre à développer son comportement agressif de base en pratiquant des formes appropriées d'exercices et de jeu. Dans le cas qui nous concerne, le «comportement agressif de base» doit être compris de la façon suivante:

- Le joueur en possession du ballon doit s'efforcer de mener le jeu et d'organiser son développement
- En position de défense, il doit surtout empêcher l'adversaire de développer son jeu
- Il doit chercher à exercer une domination constante.

Parallèlement à cette attitude de saine agressivité, le joueur se doit d'observer avec attention ses adversaires sans lesquels, ne l'oublions pas, il n'y aurait pas de match possible!

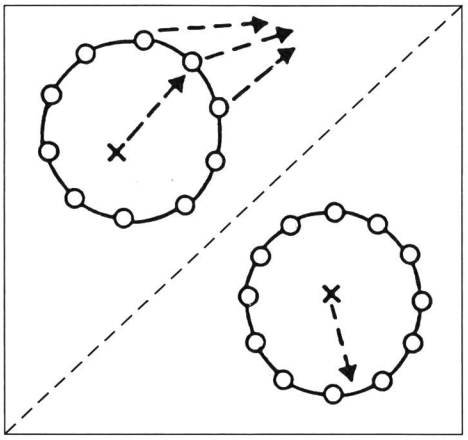
Mise en train (15')

Eveil de l'agressivité

a) *Cercle flexible*
Plusieurs joueurs, placés en cercle, essaient de suivre, par des actions d'esquive coordonnées, les mouvements du joueur qui évolue au centre.

b) *Gymnastique*

c) *Le taureau emprisonné*
Le joueur (le taureau) à l'intérieur du cercle tente d'en sortir. Ceux qui le forment font tout ce qu'il faut pour l'en empêcher, et ceci en réagissant énergiquement et avec rapidité.



Phase de performance (50')

Agressivité dans le système 1:1

a) «A» fait une passe à «B» et sprinte aussitôt dans sa direction, afin de le gêner dans le contrôle du ballon et de l'empêcher de développer son jeu.
Au début, éviter le duel.

Remarque: «A» doit jouer de façon agressive par rapport à «B» mais, dans la dernière phase, il n'a pas le droit d'attaquer le ballon sans autre en «tackle».

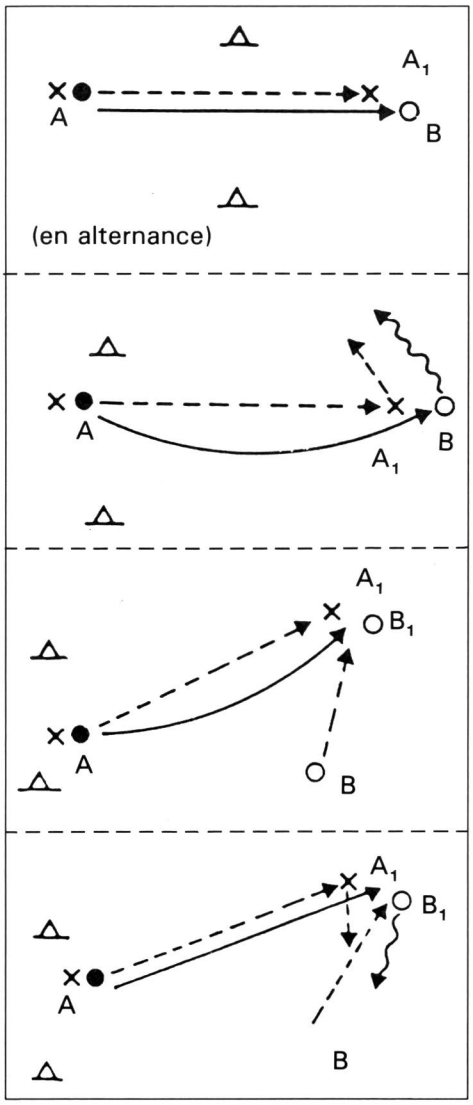
b) Situation de départ identique à la précédente, mais «B» doit passer, cette fois, entre deux jalons, alors que «A» essaie de l'en empêcher par un comportement de duel agressif et habile.

Remarque: Adapter la distance et les dimensions du but.

c) «A» joue le ballon latéralement, de sorte qu'il parvienne légèrement derrière «B», puis il sprinte aussitôt pour arriver en «A_1» avant que «B» n'arrive lui-même en «B_1».
Au début, éviter également le duel.

d) Situation de départ identique à la précédente, mais «B» essaie à nouveau de passer la ligne imaginaire entre les deux jalons.

Remarque: C'est justement dans les situations où l'adversaire tourne le dos au but qu'il faut jouer de façon agressive, mais sans commettre de faute, cela va de soi.

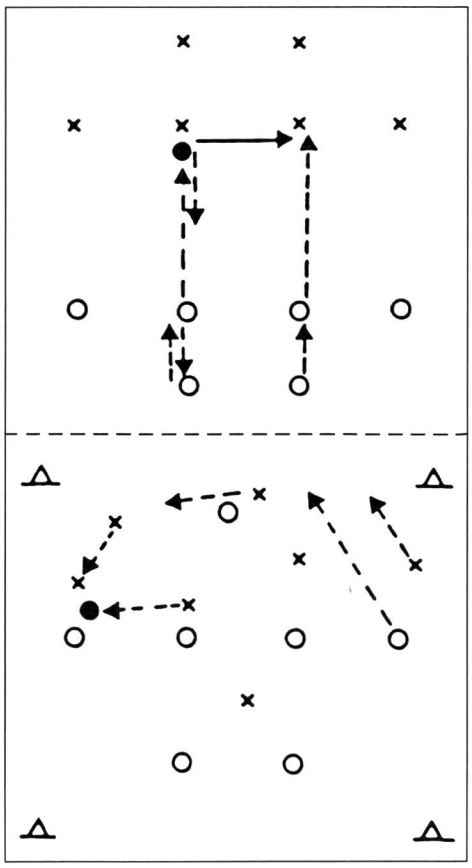


Agressivité dans les systèmes 6:6/7:7

a) *Monter sur l'adversaire*
A partir des positions de base données par le dessin: le joueur en possession du ballon est toujours fortement attaqué, et le «trou» qui résulte de son action dans la défense est aussitôt comblé par un coéquipier de la deuxième «vague».
Au début: sans duel.

Remarque: Lorsque l'on passe du marquage de zone au marquage individuel, il est indispensable d'agir avec autorité, donc avec une certaine agressivité.

b) *Jeu en direction de la ligne de fond*
On peut également utiliser d'autres systèmes (ici: 2-4-1).
Il s'agit essentiellement:
- En défense: de ne pas laisser l'adversaire développer son jeu
- En attaque: de prendre le contrôle de la situation
- Dans les deux cas: de garder son calme et de respecter l'esprit sportif.

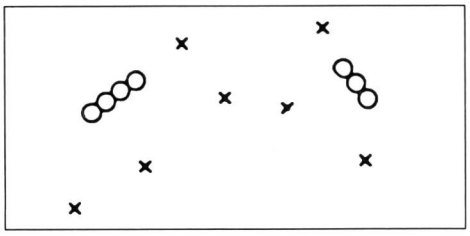


Pour aider l'entraîneur à bien corriger

Pour que ses corrections soient couronnées de succès, l'entraîneur doit s'efforcer de regarder un peu moins le comportement technique et tactique de ses joueurs, et de porter davantage son attention sur leur engagement, sur la volonté dont ils font preuve, en résumé: sur leur agressivité.

Retour au calme (5')

Organiser un petit jeu de décontraction:



jeu de poursuite, par exemple, jusqu'à ce que la chaîne soit complète. ■

Centre de sports et de détente Frutigen 800 m d'alt.

berner oberland

Information:
Office du tourisme CH-Frutigen
✆ 033 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. – Salles de séjour.

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de fr. 23.–.

Pour: **camp de sport et de marche – camp de ski** (centre de ski Elsigenalp-Metsch, 2100 m d'alt.)