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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 9

Artikel: Le football de zone à la portée des juniors

Autor: Ritschard, Michel / Quadri, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998282

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

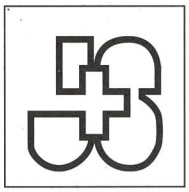
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 16.07.2025

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

Le football de zone à la portée des juniors

Michel Ritschard et Bruno Quadri
Adaptation: Yves Jeannotat



Comme ce devrait être le cas de toute activité sportive, le football est un moyen éducatif visant, notamment, au développement global des jeunes joueurs.

Pour que le football des jeunes reste bien une activité ludique* à caractère éducatif, il est important que les programmes d'entraînement aussi bien que les formes jouées conçus en fonction de leur niveau d'apprentissage ne soient pas des copies, comme c'est hélas trop souvent le cas, des programmes et des formes destinés aux adultes. L'entraînement et l'enseignement doivent, au contraire, tenir compte non seulement de l'âge des jeunes footballeurs en phase d'apprentissage, mais également de leur niveau de développement.

L'entraînement par le jeu – formes jouées – doit être au centre du processus pédagogique appliqué aux jeunes en phase de formation. Il doit viser au développement des éléments formant les quatre groupes de qualités (motrices, cognitives, sociales, émotives/affectives) à la base de la personnalité des joueurs, tout en respectant les données principales suivantes:

- Le jeu doit être agréable et attractif;
- Tous les joueurs doivent être d'accord d'y participer;
- Il doit chercher à développer le sens des relations et de la communication;
- Il doit proposer des situations susceptibles de se modifier;
- Il doit intégrer l'élément compétitif.

Groupes de qualités à la base de la personnalité des joueurs

Qualités motrices
- Stature
- Musculature
- Système neuromusculaire
- Système métabolique
- Coordination

Qualités cognitives
- Perception
- Anticipation
- Esprit de décision
- Aptitude à résoudre les problèmes
- Attention
- Concentration
- Esprit créatif/imagination

Qualités sociales
- Collaboration
- Communication
- Solidarité
- Esprit de groupe/d'équipe

Qualités émotives/affectives
- Emotivité
- Agressivité
- Confiance
- Sens de la réciprocité

Enfin, le football moderne accorde une place de choix au développement du sens tactique individuel, et il tient même à en faire un élément fondamental de l'apprentissage, comme c'est le cas pour la technique, la coordination des mouvements et la condition physique.

Chez les jeunes joueurs, c'est tout particulièrement en développant les qualités cognitives que l'on parvient à amélio-

* Ludique = relatif au jeu. Une activité ludique est donc une activité joyeuse, amusante, plaisante...

rer le sens tactique individuel. Ce sont elles, en effet, qui conditionnent l'intelligence de jeu indispensable pour exploiter de façon optimale l'enchaînement des situations, des actions, etc.

Jeu homme à homme ou jeu de zone?

Lorsque les jeunes commencent à jouer au football, dépourvus d'expérience et au bénéfice de facultés motrices encore peu développées, ils se mettent à courir tous ensemble après le ballon et finissent par se retrouver entassés autour de celui qui est en sa possession. Quelle forme de jeu pratiquent-ils dans ce cas? Jouent-ils homme à homme ou en zone? Font-ils du pressing?... Impossible de répondre de façon précise à ces questions. En fait, ils suivent leur instinct, qui focalise tout naturellement leur attention sur le ballon. C'est en fonction de ce comportement spontané que doit être conçu un processus pédagogique intégrant les exigences du jeu.

Pour pratiquer un football de zone, de pressing, il faut disposer de joueurs désireux d'apprendre, sérieux, concentrés et disposant d'un bon sens tactique. Ils doivent donc être intelligents et bénéficier d'une bonne éducation. (A. Sacchi)

Il est malheureusement rare que l'on agisse de la sorte, que l'on apprenne à l'enfant et à l'adolescent (junior) à ne pas seulement regarder le ballon pour lui-même, mais en fonction de la position qu'il occupe sur le terrain. Au lieu de cela on éveille d'emblée, chez lui, la notion d'adversaire, qui doit servir de jalon, de point de repère sur le chemin du jeu collectif ou, en d'autres termes, du jeu d'équipe. De la sorte, l'apprenti footballeur finit par s'attacher à une série d'idées restreintes telles que: «Je ne perds pas de vue le N° 11 qui est mon adversaire; je lui prends le ballon et le passe à un partenaire puis, quoi qu'il fasse, je reviens très vite le marquer». Cette façon d'agir est systématiquement appliquée par les défenseurs, et même par d'autres qui, loin du ballon, ne sont momentanément pas directement concernés par l'action. Cette approche, que l'on peut hélas observer sur presque tous les terrains, est à la fois frustrante et négative. Elle limite le champ des expériences motrices et des idées tactiques (ruse, prise de risque, etc.), elle restreint la variété des gestes techniques, elle étouffe l'imagination et la spontanéité et freine, par le fait même, l'éclosion et le développement global de la personnalité.

Une telle attitude réduit à néant l'intelligence de jeu du football moderne, qui

va toujours plus vite et qui veut que l'on fasse impérativement une distinction entre la phase défensive (récupération du ballon) et la phase offensive (circulation du ballon) et vice versa. En outre, elle ne donne pas la possibilité à l'enfant d'assimiler la notion fondamentale de relation temps – espace et réduit donc ses chances de pouvoir partager, plus tard, les conceptions de ses futurs entraîneurs.

Ces remarques ne déterminent pas une prise de position radicalement opposée au système de jeu homme à homme. Les jeunes ont d'ailleurs tout à gagner à le connaître aussi bien que le système de zone. Mais ce qui compte avant tout, c'est que le fait qu'ils soient confrontés à l'apprentissage systématique du football ne les empêche pas de continuer à s'exprimer en fonction de leur instinct et de la fascination que le ballon exerce sur eux. Ainsi, ils assimileront plus facilement et appliqueront plus sûrement ces autres éléments clés du football que sont:

- la position du joueur sur le terrain;
- la position de ses coéquipiers;
- la position de ses adversaires;
- la zone dans laquelle il se trouve;
- l'espace que représente le terrain;
- l'endroit où se trouvent les buts.

A notre avis, il conviendrait de faire, dans le cadre de l'apprentissage du football – et ceci sans nécessairement contrarier l'instinct de jeu des jeunes – une place plus importante aux qualités cognitives, celles-ci étant à la base de l'efficacité tactique, d'une meilleure compréhension des actions de jeu et, surtout, d'une plus grande aptitude à résoudre les inévitables problèmes qu'elles comportent.

Selon nous et tenant compte de ce qui vient d'être dit, il faut introduire le «jeu

de zone», dans l'apprentissage du football, plus tôt (juniors C, voire juniors D) qu'on ne le fait généralement à l'heure actuelle, et cela aussi bien en défense qu'en attaque. On procédera, alors, en partant de situations tactiques et stratégiques correspondant au niveau de développement psychique et physique des âges concernés. Ce choix, qui contribue à ouvrir des horizons beaucoup plus larges que ne le permet la seule maîtrise du ballon ou la fixation de l'attention sur l'«homme-adversaire» seulement permet, en effet – et ceci sans négliger les acquisitions techniques – de stimuler de façon plus concrète l'imagination, le sens créatif et le comportement schématique de jeunes appelés à affronter des situations toujours plus complexes.

L'expérience aidant, les joueurs passent plus facilement, avec le temps, du jeu de zone au jeu homme à homme, que du jeu homme à homme au jeu de zone, comme cela se fait généralement aujourd'hui.

Jeu de zone

Proposer une façon de jouer, de se placer, de se mouvoir sur le terrain relève d'un concept éducatif fondamental. Dans le football de zone, notamment, il prend en compte l'évolution des mouvements dans le terrain par rapport aux coéquipiers et à l'adversaire. Il convient donc de savoir s'organiser dans l'espace et dans le temps.

Se situer par rapport:
- à la position du ballon
- à la position de l'adversaire
- à la position du coéquipier
- à son but
- à sa propre position sur le terrain

Dans l'espace:
Près-loin/en avant-en arrière/haut-bas/court-long/grand-petit/à droite-à gauche/dedans-dehors.

Dans le temps:
Avant-après/lentement-rapidement/systématiquement-avec rythme/vitesse-trajectoire.

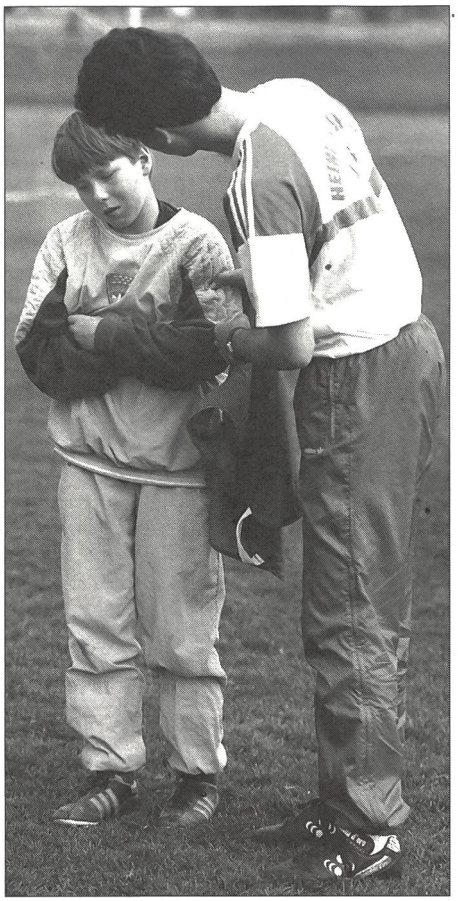
Ces critères concernent aussi bien les phases défensives qu'offensives.

Principes de base du jeu de zone

Principes généraux
- Dans l'action collective, tous (même sans le ballon) attaquent et tous défendent;
- L'occupation rationnelle des différentes zones du terrain se fait en se déplaçant et en se plaçant en fonction du ballon, des adversaires et des coéquipiers;
- Le jeu de zone exige des changements de rythme, des accélérations et des déplacements rapides;
- Dès la perte du ballon, se positionner rapidement dans la zone en y marquant un adversaire;
- Dès sa récupération, tous les joueurs s'offrent au porteur du ballon en écartant le jeu et en jouant en largeur et/ou en profondeur;
- Jeu groupé entre les lignes et les blocs (30 à 35 mètres);
- Tous les joueurs doivent être désireux d'apprendre et présenter un solide esprit d'équipe.

Principes spécifiques
En phase défensive (défendre et récupérer le ballon)
- Défendre activement (toute l'équipe);
- Jouer groupé;
- Resserrer les blocs;
- Réduire les espaces et le temps face à l'adversaire;
- Se positionner en demi-cercle;
- Etre en supériorité numérique;
- Etre en couverture;
- Assurer constamment son partenaire;
- Serrer l'adversaire dans la zone (distance selon la position du ballon sur le terrain);
- Chasser le ballon;
- Empêcher les dribbles;
- Empêcher la conclusion.

En phase offensive (conserver et attaquer le ballon)
- Occuper les espaces et les zones;
- Ecarter le jeu;
- Rester en formation compacte entre les lignes;
- Chercher à se mettre en supériorité numérique;
- Faire monter la défense;
- Jouer sur toute la largeur du terrain;
- Utiliser la profondeur;



Michel Ritschard est instructeur ASF et FIFA et, dans le cadre de J+S, chef de cours et de classe dans les cours centraux I et II de la branche sportive Football.
Bruno Quadri est instructeur ASF et, dans le cadre de J+S, chef de classe dans les cours centraux I et II de la branche sportive Football.

- Faire «tourner» le ballon;
- Chercher les espaces permettant un changement de jeu;
- Demander aux défenseurs et aux milieux de terrain de s'intégrer à l'attaque.

L'organisation du jeu à la portée des jeunes

Aspects relatifs au jeu:
- Etre toujours concentré sur le ballon et prêt à participer à toutes les actions (défensives ou offensives);
- Etre toujours prêt à attaquer le ballon plutôt que d'attendre son arrivée;
- Aider constamment le porteur du ballon en se démarquant ou en collaborant de la voix (donne! tu es seul! remets! etc.);
- Ne pas prendre trop de risques en défense;
- Ne pas perdre inutilement le ballon;
- Savoir que plus l'adversaire est présent dans le camp défensif, plus le marquage doit être serré;
- Rechercher sans cesse les espaces ou le(s) joueur(s) libres et donner le ballon dans le champ de course du partenaire;
- Savoir passer rapidement d'une attitude défensive à une attitude offensive.

Aspects psychopédagogiques (concerne l'entraîneur et sa façon de diriger l'entraînement):
- Laisser les jeunes créer; favoriser le développement de leur esprit créatif;
- Questionner les joueurs et les laisser exprimer leurs idées;
- Accepter les erreurs et applaudir aux initiatives;
- Comprendre le concept de jeu et son système de fonctionnement (avantages et désavantages);
- Faire en sorte que les joueurs adhèrent consciemment à l'entreprise et s'y intègrent pleinement;
- Avoir les idées suffisamment claires pour permettre un enseignement convaincant; être en mesure, sur le terrain, de passer de la théorie à la pratique;
- Utiliser sans réserve les moyens didactiques à disposition, même sur le terrain (tableau magnétique, tableau noir, feuilles géantes, vidéo, etc.);
- Etre patient et savoir donner confiance aux jeunes;
- Offrir les meilleures conditions d'apprentissage possibles aux joueurs;
- Appliquer la méthode dite GAG (globale - analytique - globale).

Méthodologie de l'entraînement

Comme cela a déjà été dit, à ce niveau de la formation des jeunes, le «jeu» doit constamment être au centre du processus d'entraînement. Il devrait même y occuper plus de 50 pour cent du temps total. Mais, plutôt que d'un jeu libre, il doit s'agir d'un jeu à thèmes ou à consignes techniques, voire tactiques.

Ce qui vient d'être dit implique que les formes jouées concernent également l'enseignement dispensé aux juniors C et D, de même que les exercices d'apprentissage qui en font partie. Mais il ne devrait plus, dans ce cas, dépasser 20 pour cent du temps d'entraînement, et être essentiellement à thèmes tactiques.

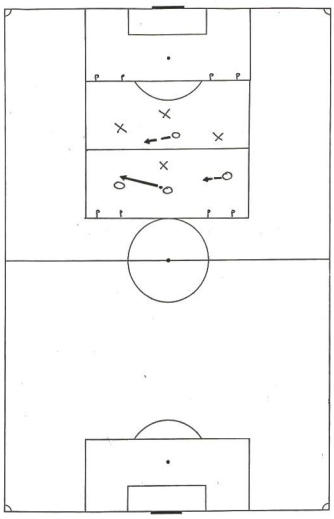
L'entraîneur s'en servira, en effet, pour mieux faire comprendre le comportement tactique général (position sur le terrain, correction des erreurs, mise en relief des réussites, dialogue permettant aux joueurs de prendre conscience de l'évolution d'une action, de motiver une décision relative au jeu de zone, etc.).

Un choix judicieux des contenus de l'entraînement appliqués par le biais d'une pédagogie dynamique devrait permettre à l'entraîneur de mieux éveiller l'intérêt de ses joueurs, de stimuler leur désir d'apprendre et de favoriser, ainsi, le développement de leur personnalité.

Il est recommandé d'appliquer, en cela, la méthode pédagogique dite GAG (globale - analytique - globale): débuter par une mise en situation s'appuyant sur des formes jouées relatives au jeu de zone (méthode globale). Enchaîner par l'introduction progressive de formes jouées plus complexes, voire d'exercices d'apprentissage à consignes particulières, certaines règles favorisant la notion de zone (méthode analytique). Conclure par un jeu (libre ou à consignes simples) permettant un retour en situation avec implication des comportements requis par le jeu de zone.

Les exemples qui suivent ont été conçus pour permettre de découvrir et d'entraîner le jeu de zone.

Exemples d'exercices du jeu de zone

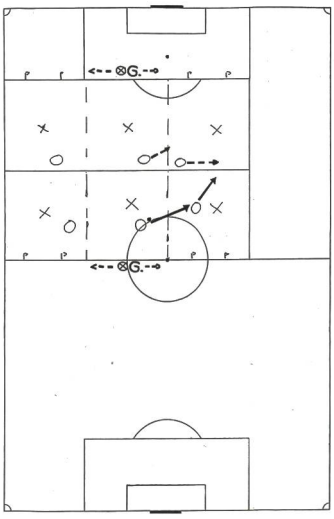


Objectifs:
Introduire les notions d'espace et de zone, du jeu en largeur, d'occupation du terrain; jeu groupé et défense collective; favoriser la communication; se parler.

Jeu:
4:4, jeu libre; pour marquer un but, franchir la ligne de but balle aux pieds, ou sur tir direct après passe d'un partenaire.

Consignes:
Pour marquer, tous les joueurs doivent avoir franchi le milieu du terrain.

Variantes:
- Jeu aussi avec 6 buts, ou 2 grands buts et 4 petits, avec gardiens; 2 points lorsqu'un but est marqué;
- Possibilité avec appuis: lorsque les joueurs en appui reçoivent le ballon, ils peuvent entrer dans le jeu; celui qui a donné le ballon à un joueur en appui, remplit lui-même cette fonction.



Objectifs:
Occupation des zones; circulation du ballon, mouvement dans le jeu et changement de rythme.

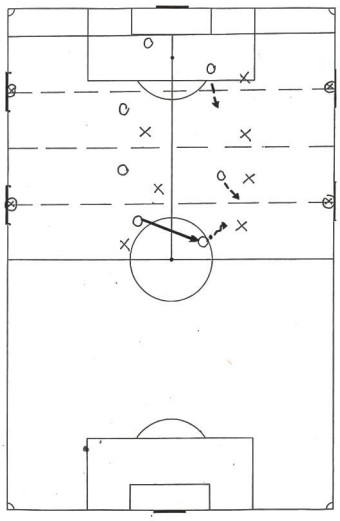
Chasser le ballon collectivement et le récupérer.

Jeu:
6:6 sur terrain délimité en 6 zones (2 gardiens).

Règles:
Passes à 10 (ou à 6 selon le niveau); le ballon doit passer dans les 6 zones (au moins 5) pour marquer 1 point; il doit toujours y avoir au moins 4 zones occupées lorsque l'équipe est en possession du ballon.

Consignes:
Jeu libre ou à touches limitées (2 à 3); les gardiens, en appui, jouent avec leur équipe; ils remettent à 2 ou à 1 touche(s); insister sur la qualité des passes.

Variantes:
- Jeu aussi avec buts, sur reprise directe, mais après que le ballon a passé au moins dans 4 zones;
- Jeu idem, mais avec 2 grands buts et gardiens; avant de marquer, la balle doit avoir passé dans au moins 4 à 5 zones;
- Passes à 8; les 3 dernières à une touche par 3 joueurs différents.



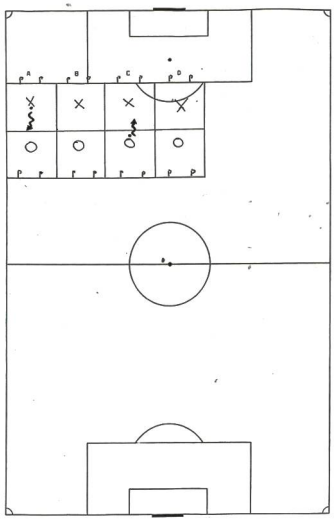
Objectifs:
Défendre en zone; occuper les espaces. Attaquer, jouer en largeur, en profondeur, permutation offensive.

Jeu:
7:7 avec 4 buts et gardiens ou 4 petits buts sans gardien.
Terrain délimité en 4 zones longitudinales (4 défenseurs et 3 attaquants).

Règles:
Chercher à marquer; jeu libre en phase d'attaque, à 3 ou 2 touches en phase défensive.

Consignes:
Les défenseurs protègent leur zone; les attaquants peuvent changer. Interdiction pour les défenseurs d'aller en attaque; idem pour les attaquants.

Variantes:
- Consignes techniques éventuelles pour marquer;
- Possibilité donnée à un défenseur de venir aider les attaquants.



Objectifs:
Passer du jeu homme à homme au jeu de zone; s'adapter à l'espace; s'adapter à la défense de zone; appliquer le marquage individuel et collectif; occuper le terrain; prendre garde à la couverture, à l'échelonnement.

Jeu:
Du jeu 1:1 au jeu 2:2, au jeu 4:4, etc.

Règles:
Chercher à marquer en franchissant la ligne de but ballon aux pieds; le défenseur attaque le porteur du ballon dès la ligne médiane dans le jeu 1:1; jeu normal à 2:2, 3:3, 4:4; l'entraîneur signale le changement de jeu.

Consignes:
Jeu libre ou à touches limitées (4:4); les joueurs restent dans leur zone (dans leur camp) ou passent dans la zone d'à côté (zone A à B, B à A, B à C, etc.).

Variantes:
- Jeu aussi avec gardiens;
- Autres consignes techniques ou tactiques;
- En phase défensive rester toujours dans une zone; en phase offensive, permuter éventuellement.

Bibliographie

Fiorin, F. et *Rusca,* G.: Il modulo a zona nel settore giovanile. Il nuovo calcio, avril 1993.
Pereni, A.: Il gioco a zona. Il nuovo calcio, novembre 1991.
Mazzali, S.: Gioco a zona, 1991.
Ryser, D.: Marquage de zone EFSM, édition 1991.
Ritschard, M.: L'entraînement technique des jeunes joueurs. EFSM, MACOLIN N° 3/1990.
Dietrich K.: Le football; apprentissage et pratique par le jeu, 1978. ■