

Université A MIRA-BEJAIA



FACULTÉ DES SCIENCES HUMMANS ET SOCIALES
DÉPARTEMENT DES SCIENCE ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS
PHYSIQUE ET SPORTIVE

Mémoire fin de cycle

EN VUE DE L'OBTINATION DE DIPLÔME DE

Filière : ENTRAÎNEMENT SPORTIF D'ÉLITE

THEME

**Impact des jeux réduits sur le
développement technique chez les jeunes
footballeurs catégorie**

U13 : cas de Soummam Sportif Sidi Aich.

Réalisé par :

✚ ZAMIT Oussama

✚ KHENNOUSSI Billal

Encadré par :

Dr : KHALED Nouara

2021-2022

Remerciements

Au terme de ce modeste travail nous tenons à remercier vivement tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à sa réalisation.

Nous tenons à remercier en premier, le bon Dieu de nous avoir donné la foi, la force et le courage pour réaliser ce travail dans de bonnes conditions.

**Nos remerciements s'adressent également à l'ensemble du comité sportif du club football de Soummam sportif sidi aich et au président Mr, Fergane Nassim ainsi qu'aux instituteurs et entraîneurs. Nous exprimons également notre gratitude à notre encadreur,
Dr Khaled Nouara, pour son aide précieuse, ses conseils et sa grande contribution à ce travail.**

Nous remercions vivement l'ensemble des enseignants du département de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) de l'université Abderrahmane Mira Bejaïa et surtout ceux qui ont été nos enseignants durant notre cursus universitaire.

Aussi, nous remercions tous ceux qui ont contribué à ce travail de près ou de loin, notamment nos familles et nos amis.

Espérons que cet humble travail sera un guide pour les étudiants à venir.

Dédicaces

Je dédie ce travail à :

- Mon grand-père Ben Braham Mohand Amokran

Qui me donne toujours l'inspiration et les conseils pour réussir dans ma vie grâce à sa sagesse et sa grande expérience de vie.

- Mon petit price rahimo
- Mes chers parents qui m'ont toujours soutenu depuis ma Naissance à ce jours et qui mon donner le courage et l'envie pour réaliser ce travail.
- Mes chers frères Billal . Moad Fouzi . Abdel Raouf
Sohaib. Hamza .
- Mes chères sœurs : kahina et kamilia pour son précieux aide
- Toute ma famille et exceptionnellement ma grand-mère et mes tantes pour leurs soutien et aide quelques sois la nature
- Mes amis (Zoubir .Rida.).
- Mes chers collègues en générale et particulièrement
Mon Binôme : (Khenoussi Billal) avec qui j'ai accomplis ce travail
- Enfin à toute personne qui donne la valeur aux jeunes talents.

Oussama

Dédicaces

Je dédie ce travail a :

- Mes chers parents qui m'ont toujours soutenu pour réaliser ce travail
- Mes chers frères : Rabah , et Salim pour leurs aides
- Ma chère soeur : Tata pour son précieux aide
- Toute ma famille pour leurs soutien et aide quelques sois la nature
- Mes amis et cousines en générale et en particulier ICHALLAL Amir qui ma aider dans les moments les plus difficiles
- Mes chers collègues en générale et en particulier BOUKHEZZAR Massi , yanis , lydia . DJAAFAR
- Mon binôme : (zamit oussama) avec qui j'ai accomplis ce travail
- Enfin a toute personne qui donne la valeur au jeunes talents.

BILLAL

Sommaire

Sommaire

Introduction	01
Problématique	03
CHAPITRE I : Analyse bibliographique	04
1. Généralité en Football	04
I.1. Définition du Football.....	04
I.2. Evolution du Football.....	06
I.3. Les lois du Football.....	08
Les facteurs de performances en football.....	14
I-2-1 Facteurs physiologique.....	14
I-2-2 Facteurs tactiques.....	14
I-2-3 Facteurs techniques.....	15
I-2-4 Facteurs physiques.....	16
I-2-5 Facteurs Morphologiques	17
I ·4 Définition de L'entraînement	19
I.4.1. Planification de l'entraînement.....	20
I.4.1.1. Période préparatoire.....	21
I.4.1.1. l'étape préparatoire générale(P.P.G).....	21
I.4.1.1.2. l'étape préparatoire spécifique (P.P.S).....	22
I.4.1.1.3. période pré compétition.....	23
I.4.1.1.4. période de compétition	23
I.4.1.1.5. période transitoire.....	24
CHAPITRE II : Entraînement de la technique sportif en football	25
II.1. définition.....	25

II.2. Importance de la technique sportive	25
II.3. Les étapes de l'entraînement technique.....	26
II.3.1. Développement polyvalent	26
II.3.2 Préparation générale.....	26
II.3.3. Préparation spécifique	26
II.3.4. Caractéristique et critères de la technique sportive.....	26
4.1 .les caractéristiques cinématiques.....	27
4.2. Les caractéristiques dynamiques.....	27
4.3. Facteurs déterminantes du processus d'apprentissage technique.....	29
5. Les phases d'apprentissage dans l'entraînement de la technique.....	30
5.1. Phase de communication et conception	30
5.2. Phase de coordination grossière	30
5.3 .Phase de coordination fine	30
5.4. Phase de consolidation et de perfectionnement.....	31
6. Les qualités techniques essentielles à développer	31
Chez les jeunes footballeurs U13.....	31
6 .1.contrôle de la balle.....	31
6.2. Dribble.....	31
6.3. La passe.....	31
6.4. Précision des passes et des tirs.....	31
7. Contenus de l'entraînement technique général ou spécifique.....	32
7.1Contenus de l'entraînement technique général.....	32
7.2 Contenus de l'entraînement technique spécifique.....	32
8. Méthodes psychologiques pour l'amélioration du Processus d'apprentissage technique.....	33
8.1. Entraînement mental (EM) Définition.....	33

8.2. Différentes formes d'EM	33
8.3. Facteurs internes.....	34
8.4. Facteurs externes.....	34
CHAPITRE III : les jeux réduits	37
III .1. Définition des jeux réduits.....	37
III .2. Les caractéristiques des jeux réduits.....	37
III .3. Lois des jeux réduits.....	41
III .3.1. Le terrain de jeu	42
III .3.2. Durées des plateaux ou rencontres	42
III.3.3. Coups francs.....	44
III.3.4. Nombre de joueurs.....	45
CHAPITRE IV : les étapes de développement de l'enfant.....	45
IV.1.Observation sur le niveau de jeu des U13.....	48
IV.2. Caractéristiques des U13.....	48
IV.2.1. Au plan cognitif.....	48
IV.2.2.Au plan effectif.....	48
IV.2.3. Au plan moteur.....	48
IV.3. Conséquence sur les objectifs de la catégorie	49
IV.3.1. Individuel	49
IV.3.2. Collectif	49
IV.4. Conseils pédagogiques.....	49
IV.5 .Caractéristique psychologique, émotives et sociales	50

CHAPITRE V: organisation de la recherche.....	51
Organisation de la recherche.....	51
I .1.Problématique	51
I .2. L'hypothèse	51
I .3. Objectives de la recherche	51
I .4. Tâches de la recherche	51
I.5. Moyens et méthodes de la recherche	52
I .5.2. LES Tests	53
I.6. Outils et méthodologie de travail	54
I .6.1. Méthode	55
I.6 .2. Description des échantillons.....	55
I.6. 3 .Description des tests.....	56
I .6.4. Matériels utilisés.....	56
I.6.5. Procédure d'analyse des données.....	56
I.6.6. Technique statistique.....	56
I.6.6.1. La moyenne arithmétique (X).....	57
I.6.6.2.Ecart-type et la variance.....	57
CHAPITRE III. Analyse et interprétation des résultats.....	58
I.1. Les résultats des Tests.....	58
I.1.1. Tests du groupe témoin	58
I.1.2.Test du groupe expérimental.....	61
I.2. les Résultats du jeu 04 contre 04	63
I.2.1 Test prés –expérimentation du groupe témoin.....	63
I.2.2 Test post –expérimentation du groupe témoin	64
I.2.3. Test prés-expérimentation du groupe expérimental	66

I.2.4. Test post-expérimentation du groupe expérimental.....68

I.3. Discussion Générale71

Conclusion.....72

Bibliographie

Annexes

Résumé

Liste des tableaux

N°	Titre	Pages
01	Manuel d'entraînement	20
02	Lois du terrain de jeu	41
03	Durées des plateaux au rencontre	42
04	Lois des coups francs	44
05	Nombre de joueurs	45
06	Jeu 4 contre 4	53
07	Liste des athlètes du groupe témoin et leurs résultats au test prés et poste de l'expérimentation	59
08	Représente la moyenne, l'écart-type et la variance des deux tests	60
09	Liste des athlètes groupe expérimental et leur résultats au test prés et poste de expérimentation	61
10	Représente la moyenne, l'écart-type et la variance des deux tests	62
11	Liste des athlètes du groupe témoin et leur résultats au test 4 contre 4 prés et poste de l'expérimentation	62
12	Représente la moyenne, l'écart-type et la variance de jeu 4 contre 4 du groupe témoin prés expérimentation	64
13	Liste des athlètes du groupe témoin et leur résultat au test 4 contre 4 postes de l'expérimentation	64
14	Représente la moyenne, l'écart-type et la variance du jeu 4 contre 4 du groupe témoin prés expérimentation	65
15	Liste des athlètes groupe expérimental et leur résultats au test prés-expérimentation	66
16	Représente la moyenne, l'écart-type et la variance de groupe expérimental prés- expérimentation	67
17	Il présente des résultats poste-expérimentation du groupe expérimental.	68
18	Il représente la moyenne, l'écart-type et la variance de jeu 4 contre 4 du groupe expérimental post- expérimentation	69

Liste des figures

N°	Titre	Pages
01	Terrain de jeu réduit	42
02	Test navette avec ballon 4x5 mètres	52
03	Jeu 4 contre 4	54
04	Présentation des résultats prés et post expérimentation du groupe témoin	59
05	Présentation des résultats prés et poste expérimentation du groupe expérimental	61
06	Présentation des résultats prés expérimentation du groupe témoin	63
07	Présentation des résultats post expérimentation du groupe témoin	65
08	Présentation des résultats prés expérimentation du groupe expérimental	67
09	Présentation des résultats post expérimentation du groupe expérimental	68

Introduction

Introduction

Depuis une quarantaine d'années : le football est devenu un objet d'étude éminemment scientifique, ce n'est plus une simple pratique ou une séance. C'est ce que prouve un grand nombre de chercheurs de domaine et praticiens comme les sélectionneurs de talents, ils ont su réunir des chercheurs aux profils complémentaires. Sciences est techniques des activités physiques et sportives (STAPS), sciences économiques et de gestion, sociologie, psychologie, médecine, droit, géographie et histoire sont en effet mobilisés pour nous faire mieux comprendre ce qui est le football et le football Professionnel autant que métier que spectacle.

Le jeu est une activité physique soumise à des règles conventionnelles comportant gagnant et perdant, ou interviennent les qualités physiques ou intellectuelles, l'adresse, l'habilité ou le hasard. Mais les jeux réduits tiennent à respecter le sens du jeu, les distances (longueur et largeur) et l'effectif, comme ils peuvent prendre plusieurs formes (défendre et attaquer). Pour favoriser la réalisation de nos objectifs nous pouvons utiliser toute la largeur du terrain, les couloirs, les axes et jouer avec les mains, pieds, sans ballon ; en surnombre, en égalité numérique, en touches limitées, sur le temps et le rythme.

La méthodologie de l'entraînement dans le milieu de football devient de plus en plus importante. Auparavant les axes de travail étaient les mêmes, la différence de performance entre deux équipes émanait essentiellement de la qualité des footballeurs et de la quantité des bons joueurs au sein de leurs effectifs. Cette méthodologie permet d'étudier tous les paramètres physiques de joueurs en relation directe avec des données techno tactiques au cours de l'entraînement ou de compétition.

Les entraîneurs de football cherchent toujours à améliorer la performance de leurs joueurs par la planification des entraînements, ces derniers trouvent les jeux réduits comme un outil d'accroissement de toutes les phases pratique footballistique. Chaque protocole de jeux réduits est unique à travers de sa caractérisation et de ces paramètres qui orientent le jeu vers l'objectif visé, les footballeurs sollicitent leurs grandes qualités de force, d'endurance et de vitesse, de technique, tactique et vivacité, ce créent des circuits préférentiels, la qualité et la quantité, la structuration des séquences de jeu et les types d'efforts sollicités.

Les travaux d'études, d'analyse sur les sports collectifs en général et le football en particulier qui représente une forme d'activités sociale organisée qui consiste sur les aspects psychologique, technique et physique. A l'aide des exercices quel soit physiques ou techniques entre les joueurs, on obtient la psychologie grâce à ces exercices adaptés.

L'intérêt des jeux réduits en football et le choix des exercices pour le développement simultané pour tous les paramètres de la performance

et MOHR et al (2003).ils sont consacrés pour amélioies les aspects qu'on vient d'évoquer, il faut faire croire aux joueurs que chaque jeux est réalisable, pour l'apprentissage, lui garantir que ces capacités sont pas limités et le motiver à progresser.

Tactique, préparation physique, technique et préparation moral sont en effet des armes de choix pour atteindre l'excellence footballistique, par exemple : la défaite tactique, défaillances physique ou faiblissses psychologiques ont jalonné le parcours de l'équipe de Brésil en coupe du monde 2014 qui a éliminé en demi-finale avec un score lourd de sept buts a un face a l'équipe de Allemagne, aussi le Paris Saint Germain qui a été racler par le FC Barcelone se six buts a un alors que le Paris Saint Germaine avait un avantage de quatre buts a zéro lors du match aller à la compétition champions ligue des clubs Européens 2017.

Pour les jeux, y ont à des jeux qui favorisent la conservation de balle, favorisant l'animation offensive, la maitrise des principes de jeu, les tirs, travail des défenseurs, la conduite et les dribles, utilisation de la largeur, de volée aspects stratégiques et aspects psychologiques.

Pour terminer, après une rencontre officielle, il convient de réaliser le bilan de jeu : Ce qui a marché ou non, ce qu'il faut retenir et ce qu'on doit corriger.

Problématique

Les entraîneurs de football cherchent toujours à améliorer la performance de leurs joueurs par la planification des entraînements, ces derniers trouvent les jeux réduits comme un outil d'accroissement de toutes les phases pratiques footballistiques.

En sports collectif et notamment au football, le jeu réduit est une situation spécifique d'opposition avec un membre restreint de joueur au sein de chaque équipe et avec une diminution de l'aire, et de temps de jeu. Il peut également se différencier par la segmentation des durées des séquences de jeux.

Les travaux d'études, d'analyse sur les sports collectifs en général et le football en particulier qui représente une forme d'activité sociale organisée qui consiste sur les aspects psychologiques, techniques physiques, à l'aide des exercices quelque soit physique ou techniques entre les joueurs, on obtient la psychologie grâce à ces exercices ardents.

L'utilité des jeux réduits en football est le choix des exercices pour le développement simultané pour tous les paramètres de la performance selon la revue de Di ET AL (2006) et MOHR et AL (2003), ils sont consacrés pour améliorer les aspects qu'on vient d'évoquer, il faut faire croire aux joueurs que chaque jeu est réalisable pour l'apprentissage lui garantir que ces capacités sont pas limités et motivé à progresser sur tout pour la catégorie des Jeunes footballeurs U13.

Est pour collectionner les principes précédents on se retrouve face une problématique qu'on va opter d'essayer de répondre.

Qu'elle est l'impact des jeux réduits sur le développement technique du footballeurs de la catégorie U13 ?

Analyse Bibliographiques

1.1 .Généralités en football

1.1. Définition du football

Le football (mot anglais), également connu sous le nom de soccer aux Etats-Unis, est un sport à deux équipes composé de onze joueurs chacune (dix joueurs de terrain et un gardien de but) se confrontent. L'objectif est de faire rentrer le ballon dans le but de l'adversaire tout en respectant l'ensemble des règles.

La principale règle de football est que le ballon ne peut jamais être touché avec les mains ou les bras des joueurs à part le gardien de but (c'est à lui qu'il appartient d'empêcher le ballon de rentrer dans le but, sinon l'équipe adverse gagne une pénalité si elle touche le ballon dans la surface des 18 mètres et si en dehors c'est une faute indirecte)

Le terrain de football est rectangulaire et couvert de pelouse/gazon. Les buts se trouvent face à face de chaque côté du terrain, et chacune des équipes doit défendre le sien et marquer dans l'autre. L'équipe vainqueur est celle qui marque plus de buts au cours d'un match. Un match de football dure au total deux périodes de 45 minutes entrecoupées d'une pause de 15 minutes au maximum.

Dans certaines compétitions des prolongations de 15 minutes et séance de tir aux buts sont jouées pour départager les deux équipes lors d'un match de coupe ou il faut un perdant et un gagnant et si un match nul lors d'un championnat les deux équipes partagent un point. Chaque pays possède son propre championnat avec différents niveaux afin d'homogénéiser au maximum les rencontres. En Europe, les principaux championnats sont la ligue 1, la série A, la première ligue, la Bundesliga et la ligue

I-2 Evolution de football

L'histoire contemporaine de jeu le plus populaire du monde remonte à plus de 100 ans

Tout commence en Angleterre en 1863, lorsque les partisans du rugby et les adeptes du football décident de se séparer · c'est ainsi que le football Association, toute première instance dirigeante de ce sport, voit le jour en Angleterre ·

Les deux disciplines ont des racines étroitement liées dont les ramifications renvoient à un ancêtre commun· une étude au fil du siècle révèle l'existence d'un minimum de six jeux différents, avec divers degrés de variation, permettent de retracer le développement historique du football ·

Dans certains cas, le lien peut être discutable · toujours est –il que cela fait des milliers d'années que les gens apprécient de taper du pied dans un ballon et qu'il n'y a absolument aucune raison pour considérer cela comme une aberration de la forme plus « naturelle » qui consiste à jouer avec les mains·

Au contraire, outre le fait qu'il est nécessaire d'utiliser les jambes et les pieds pour obtenir le ballon lors de luttes acharnées · souvent sans aucune protection, il est reconnu dès le début que l'art de contrôler le ballon avec le pied est compliqué et requiert une bonne dose d'adresse · la forme la plus primitive du jeu dont l'existence a pu être prouvée scientifiquement est un exercice décrit dans un manuel militaire chinois datant du deuxième ou troisième siècle av· J· -C

Cet ancêtre du football contemporain date de la dynastie des han et a pour nom le Tsu 'Chu· II

Il consistait à envoyer une balle en cuir remplie plumes et de poils dans un petit filet monté au sommet de longues tiges de bambou, via un orifice de 30 à 40 cm de largeur seulement ·l'une des variantes de cet exercice ne permettait pas au participant de viser en toute quiétude, puisqu'il devait utiliser ses pieds, sa poitrine, son dos et ses épaules tout en essayant de résister aux assauts de ses adversaire· l'usage des mains était interdit ·

Une autre forme du jeu également originaire d'extrême –orient est le kemari, apparu au japon 500-600ans plus tard et encore pratiqué aujourd'hui * il s'agit d'un sport dénué de l'esprit de compétition du Tsu 'CHU, puisqu'il ce n'est pas une question de lutter pour la possession de la balle · Disposés en cercle, les joueurs doivent se passer le ballon dans un espace relativement restreint, sans qu'il ne touche le sol·

Le mystérieux " EPISKYROS" grec , au sujet duquel peu de détails subsistent , était beaucoup plus animé , à l'aide d'une petite balle, sur un terrain rectangulaire dont les limites et la ligne médiane étaient tracées au sol · le but était d'amener la balle au-delà des limites du camp opposé·

Alors que les joueurs se passaient la balle entre eux, la ruse était le maître mot· Ce jeu a été Populaire pendant 7 ou 8 siècles· toutefois, si les romains l'ont effectivement importé en Grande-Bretagne, l'utilisation des pieds était tellement limitée que son influence a sans doute été minime.

1.3. Les 17 lois du football :

1.3.1. Loi n°01 : terrain de jeu :

Le terrain du jeu doit être rectangulaire (ligne de touche plus longue que la ligne de but)

La longueur : minimum 90 mètres ; maximum 120 mètres

La largeur : minimum 45 mètres ; maximum 90 mètres

Les buts : entre deux poteaux 7,32 mètres

La hauteur : 2,44

1.3.2. Loi n°02 : le ballon

Sphérique, entre 68 et 70 CM de circonférence

1.3.3. Loi n°03 : nombre de joueurs

Il ya 11 joueurs dans une et un gardien de but. Chaque équipe doit être composé au moins de 7 joueurs pour participer au match (compétition officiel FIFA) il est possible de recourir au maximum a 3 remplacements (nombre peut changer selon la compétition) Le remplacement ne pénètre sur le terrain qu'après la sortie du joueur qu'il est remplacer et après y avoir été invité pas signe de l'arbitre.

Le remplacement s'effectue au niveau de la ligne media. Un joueur qui a été remplacé ne peut plus participer au match.

Le remplacement s'effectue pendant un arrêt du jeu

1.3.4. Loi n°04 : l'équipement du joueur

Short, maillot, chaussette, protège-tibias, chaussures.

Les protège-tibias doivent obligatoire être recouverte par les chaussettes, le maillot doit être dans le short (afin d'éviter au maximum le tirage de maillot, et se rendre rapidement s'il ya eu tirage de maillot). Les chaussures ne doivent pas forcément avoir de crampons, si elle en ceux-ci doivent être en cylindriques.

1.3.5.Loi n°05 : arbitre

Un match ne peut pas s'effectuer sans arbitre.

- Il doit veiller à l'application des lois du jeu
- Il assure le contrôle de match en collaboration avec les arbitres assistants, le cas échéant, avec le quatrième
- Il peut arrêter temporairement le match (en fonction des infractions aux lois du jeu) ou définitivement (en raison l'interférence d'événement extérieur)

1.3.6.Loi n°06 : arbitres assistants

Au nombre de deux, ils ont pour mission de signaler :

- Lorsque le ballon sort du terrain et a qui le ballon doit revenir
- Lorsque un joueur doit être sectionné de hors jeu
- Quand un comportement répréhensible ou a tout autre incident est survenu en dehors de champs de vision de l'arbitre
- Quand des fautes sont commises lorsque les arbitres assistants sont plus prêts de l'action que l'arbitre
- Signale si le ballon a bien franchis la ligne lors d'un coup de pied de réparation

1.3.7.Loi n°07 : durée du match

Le match se compose de deux périodes de 45 minutes. La pause de la mi-temps ne doit pas excéder 15 minutes. Chaque période doit être prolongé pour récupérer tout le temps perdu occasionné par : les remplacements, les blessures et toute autre cause

1.3.8.Loi n°08 : coup d'envoi et reprise du jeu

Le choix du camp est déterminé par un tirage au sort effectué en moyenne d'une pièce de monnaie. Il ya coup d'envoi au début de chaque période (également pour les Lors d'un coup d'envoi, le ballon est en jeu lorsqu'il est botté vers l'avant).

1.3.9.Lois n°09 : ballon en jeu et hors du jeu

Le ballon est hors du jeu quand :

- Il a entièrement franchis la ligne de but ou la ligne de touche qu'il soit a terre ou en l'aire
- Le jeu a été arrêté par l'arbitre

1.3.10.Loi n°10 : le but marqué

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchis la ligne de but, entre les poteaux de but

1.3.11.Loi n°11 : hors jeu

Position de hors jeu : un joueur se trouve en position de hors jeu quand :

- Il est plus près de la ligne de but adverse qu'à la fois le ballon est l'avant dernier adversaire

Un joueur ne se trouve pas en position de hors jeu quand :

- Il se trouve dans la propre moitié du terrain ou
- Il se trouve à la même hauteur que l'avant dernier adversaire ou
- Il se trouve à la même hauteur que les deux derniers défenseurs.

La position du hors jeu d'un joueur ne doit être sectionnée que si, au moment où le ballon est touché par un coéquipier ou est joué par l'un d'eux, le joueur prend, à l'avis de l'arbitre, une part active au jeu :

- En entrant dans le jeu ou
- En influençant un adversaire ou
- En tirant un avantage de cette position

Il n'y a pas de hors jeu quand un joueur reçoit le ballon directement

- Sur coup de pied de but ou
- Sur rentrer de touche
- Sur un coup de pied de coin

Lorsqu'un hors jeu est sectionné, l'arbitre accorde à l'équipe adverse un coup franc direct qui doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise

1.3.12.Loi n°12 : faut et comportements antisportif

Coup franc direct : c'est un coup franc accordé a l'équipe adverse de joueur qui commet par inadvertance, par imprudence ou par excès de combativité, l'une de six fautes suivantes

1. Donner ou essaie de donner un coup de pied a un adversaire
2. Faire un essayer de faire un croche pied a un adversaire
3. Sauter sur un adversaire
4. Charger un adversaire
5. Frapper ou essayer de frapper un adversaire
6. Bousculer un adversaire

Un coup franc direct est également accorder à l'équipe adverse du joueur qui commet l'une des 4 fautes suivantes :

1. Tacler un adversaire pour s'emparer de ballon en touchant l'adversaire avant de jouer le ballon
2. Tenir un adversaire
3. Cracher sur un adversaire
4. Toucher délibérément le ballon de la main (excepté le gardien de but dans sa propre surface de préparation).

Tut coup franc direct doit être exécuté a l'endroit ou la faute a été commise

Fautes possible d'avertissement : un joueur se voit infligé un avertissement (carton jaune) quant il commet l'un des sept fautes suivantes :

Il se rend coupable d'un comportement antisportif

1. Il manifeste sa désapprobation en parole ou un acte
2. In enfreinte avec persistance les lois du jeu
3. Il retard la reprise du jeu
4. Il ne respecte pas la distance lors d'un coup de pied de coint ou d'un coup franc
5. Il pénètre ou reviens sur le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre

1. Il quitte délibérément le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre

Fautes possible de l'exclusion : un joueur est exclu du terrain de jeu (carton rouge) quand il commet l'une des sept fautes suivantes :

- 1 Il rend coupable d'une faute grossière
- 2 Il se rend coupable d'un acte de brutalité
- 3 Il crache sur un adversaire ou sur toute autre personne
- 4 Il empêche l'équipe adverse de marquer un but, ou annihile une action de but manifesté, en touchant délibérément le ballon de la main (sauf le gardien de but dans sa surface de préparation)
- 5 Il annihile une occasion de but manifesté d'un adversaire se dirigeant vers son but en commettant une faute possible d'un coup franc ou d'un coup de pied réparation
- 6 Il tient des propos ou fait des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers
- 7 Il reçoit un second avertissement au cours d'un même match

Un exclu doit quitter la proximité de terrain de jeu ainsi que la surface technique.

1.3.13.Loi n°13 : coup francs

Un coup franc direct : si le ballon pénètre directement dans le but de l'équipe adverse, le but est accordé

Un coup franc indirect :

. Le but ne peut être marqué que si le ballon entre dans le but après avoir été touché par un autre joueur

. Si le ballon pénètre directement dans le but de l'équipe adverse un coup de pied de but est accordé à celle-ci

1.3.14.Loi n°14 : coup de pied de réparation (pénalty)

Un coup de pied réparation est accordé contre l'équipe qui commet, dans sa propre surface de réparation et alors que le ballon est en jeu, l'une de dix fautes d'un coup franc direct

Position de ballon et des joueurs :

- Le ballon est placé sur le point de réparation
- Le joueur exécutant le coup de pied de réparation est clairement identifié
- Le gardien de but doit rester sur la ligne de but, jusqu'à ce que le ballon ait été botté, tous les autres joueurs doivent se trouver en dehors de la surface de réparation et derrière le point de réparation, à au moins 9,15 m de celui-

1.3.15.Loi n °15 : rentrée de touche

Rentrée de touche s'effectue à l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche, que ce soit à terre ou en l'air.

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- Faire face au terrain
- Avoir, au moins partiellement, les deux pieds sur la ligne de touche, soit sur la bande de terrain extérieur à cette ligne
- Tenir le ballon des deux mains
- Lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus de la tête

1.3.16.Loi n°16 : coup de pied de but

Le coup de pied de but est l'une des manières de reprendre le jeu

- Un but peut être marqué directement sur coup de pied de but
- Un coup de pied de but est accordé quand le ballon touché en dernier par un joueur de l'équipe attaquant, a entièrement franchit la ligne de but
- Le ballon est botté d'un pied quelconque de la surface de but
- Les joueurs de l'équipe adverse doivent se tenir en dehors de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit en jeu

- L'exécutant ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite
- Le ballon est en jeu dès qu'il est botté directement en dehors de la surface de réparation

1.3.17.Loi n °17 : coup de pied de coin (corner)

Un coup de pied de coin est accordé :

- ✓ L'équipe qui défend fait sortir le ballon au niveau de sa ligne de but
- ✓ Lors de l'exécution, le joueur de l'équipe adverse doivent être au moins à 9,15 M de ballon
- ✓ Le ballon est en jeu dès qu'il a bougé

Les facteurs de performances en football :

I-2-1 Facteurs physiologique :

Selon Monbaerts (1991) le joueur moderne doit posséder une grande vitesse gestuelle et de déplacement, une vitesse d'exécution importante associée à une grande maîtrise technique, de la puissance musculaire, de bonnes aptitudes aérobies avec une grande capacité de récupération qui permettent de reproduire des actions brèves et intenses à de nombreuses reprises. L'aptitude des joueurs à fournir des courses très rapides et des actions techniques de type explosif en conclusion de courses prolongée d'allure modérée semble être la traduction de l'effort football.

Selon Cazorla et Farhi (1998) il est possible d'établir un portrait-robot du joueur de haut niveau actuel d'une manière générale, une bonne vitesse de déplacement et d'exécution de technique efficaces, une bonne puissance musculaire mais surtout une bonne aptitude à récupérer entre deux actions intenses et souvent répétées, constituent les capacités indispensables du footballeur moderne. (Football, une préparation physique

I-2-2 Facteurs tactiques :

Si, savoir comment faire, quand on sait quoi faire, demeure essentiel, l'enchaînement choisi par le joueur est, non seulement lié à la gamme des savoir-faire techniques, mais aussi à son choix, donc à sa conception personnelle du jeu. Ce qui est primordial, c'est le sens du placement et des déplacements, liés à l'adaptation permanente imposée par les fluctuations du jeu. Il faut bien voir pour bien juger avant d'agir, contrebalancer, compenser en défense, rééquilibrer et stabiliser en ligne intermédiaire et rechercher l'avantage numérique et l'effet de surprise en attaque. C'est pourquoi les déplacements des joueurs doivent être concertés, c'est pourquoi partir trop tôt ou trop tard dans l'espace libre est voué à l'échec, c'est pourquoi aussi, en dépit de l'intelligence et du sens tactique, il faut que le geste soit juste. Rappelons-le : savoir quoi faire est primordial, certes, mais dans la mesure où l'on sait comment réussir : où mène l'intelligence tactique si la technique ne suit pas ? Quelques principes fondamentaux doivent guider la réflexion tactique du joueur ; en attaque, se libérer, soutenir, ouvrir un passage, fixer un adversaire... en défense, marquer, surveiller, freiner, décrocher, couvrir en toutes circonstances, harmoniser ses déplacements dans le temps et dans

l'espace pour aider les partenaires en action. Ils sont utilement développés dans les principes du jeu et appliqués concrètement dans certains moyens, d'action, en tenant compte du niveau des joueurs concernés. 11 Cazorla et Farhi (1998) : jean-paul ancian, novem

I-2-3 Facteurs techniques :

1 – la précision et la sécurité Par exemple : si on est maître de la balle : S'interposer entre cette dernière et l'opposant pour la protéger de ses convoitises.

La transmettre hors de son angle d'intervention.

Si on veut la contrôler en dépit d'un adversaire proche, utiliser de grandes surfaces qui permettent de se prémunir de son intervention (intérieur du pied, poitrine).

2 – **la vitesse** Si on est maître de la balle, accélérer son dribble ou sa conduite de balle de manière à échapper à l'adversaire. Si un partenaire est maître de la balle

Supputer sa passe et anticiper (vivacité du jugement) afin devancer l'adversaire, ou à départ simultané, le prendre de vitesse. - En opposition directe sur une balle difficile à jouer, tenter de

couper la trajectoire avant lui et réussir un geste lié à la vitesse (déviation, volée)

3 – la tromperie et le contretemps Dérouter l'adversaire par une feinte ou l'entraîner sur une fausse piste et changer

brusquement de direction pour accueillir le ballon, le conserver, passer ou tenter de conclure. Bien

évidemment, ces trois caractéristiques de la technique peuvent se marier pour être plus efficaces et

bénéficient en toutes circonstances de l'intelligence tactique, des qualités athlétiques, de la

mentalité du joueur ; mais, si c'est effectivement dans les réalités du jeu, dans les situations

contraignantes de l'opposition que la technique s'exprime, l'éducation du joueur peut utilement

forger certaines armes en dehors du jeu.

I-2-3 Facteurs techniques :

1 – la précision et la sécurité Par exemple : si on est maître de la balle : S'interposer entre cette dernière et l'opposant pour la protéger de ses convoitises. La transmettre hors de son angle d'intervention. Si on veut la contrôler en dépit d'un adversaire proche, utiliser de grandes surfaces qui permettent de se prémunir de son intervention (intérieur du pied, poitrine).

2 – la vitesse Si on est maître de la balle, accélérer son dribble ou sa conduite de balle de manière à échapper à l'adversaire. Si un partenaire est maître de la balle Supputer sa passe et anticiper (vivacité du jugement) afin devancer l'adversaire, ou à départ simultané, le prendre de vitesse. - En opposition directe sur une balle difficile à jouer, tenter de couper la trajectoire avant lui et réussir un geste lié à la vitesse (déviation, volée)

3 – la tromperie et le contretemps Dérouter l'adversaire par une feinte ou l'entraîner sur une fausse piste et changer brusquement de direction pour accueillir le ballon, le conserver, passer ou tenter de conclure. Bien évidemment, ces trois caractéristiques de la technique peuvent se marier pour être plus efficaces et bénéficient en toutes circonstances de l'intelligence tactique, des qualités athlétiques, de la mentalité du joueur ; mais, si c'est effectivement dans les réalités du jeu, dans les situations contraignantes de l'opposition que la technique s'exprime, l'éducation du joueur peut utilement forger certaines armes en dehors du jeu.

I-2-4 Facteurs physiques :

La capacité physique des joueurs semble être un facteur clé dans la performance des matchs, malgré le fait que les équipes non performantes couvrent une plus grande distance dans l'activité de mouvement à grande vitesse, ce qui suggère que des facteurs autres que les performances physiques représentées sont plus importants pour réussir. De plus amples informations indiquent qu'une amélioration de la capacité physique des joueurs influence la capacité technique, à savoir une augmentation des taux de réussite et Pourrait donc indirectement améliorer les indicateurs de performance Plus précisément, les activités de match telles que la course à grande vitesse par rapport à la position de la ligue à la fin de la saison de jeu ont été utilisées pour fournir une indication sur les performances physiques qui peuvent influencer le " succès " des équipes. Cependant, la distance totale de course n'était pas associée au résultat final. Il semble évident que la capacité physique doit être la base pour «être prêt à jouer» - car un style de jeu différent aura une influence sur les exigences physiques des joueurs. Il semble évident que les joueurs «en forme» peuvent couvrir une plus grande distance si nécessaire, sans tenir compte du niveau de jeu. Par exemple, les chercheurs ont suggéré que la distance parcourue à haute intensité est une mesure plus valide de la performance physique au football en raison de leur forte relation avec le niveau d'entraînement ou le niveau de jeu. Par sa vitesse, sa détente, sa puissance, sa souplesse, son endurance et sa résistance, le joueur met en valeur son pouvoir athlétique. Les facteurs physiques sont, en effet, le révélateur des savoir-faire technique. Ils mettent en évidence son équilibre, sa maîtrise des appuis et des déplacements, tout cette coordination des mouvements, cette synergie fonctionnelle qui caractérise, plus ou moins, le joueur selon son niveau. Dans toutes les actions techniques, c'est cet équilibre, cette coordination qui donnent l'impression de facilité qui distingue les grands joueurs ;

mais si l'ensemble des qualités athlétiques sert la pratiquant, certaines d'entre elles ont particulièrement révélé quelques vedettes : l'agilité exceptionnelle de Pelé, la surprenante vitesse de démarrage de Garrincha, la prodigieuse détente de Kocsis ; mais la preuve que ces qualités ne sont que le support et la révélateur des facteurs techniques et tactiques c'est, qu'en fin de carrière, quand le joueur décline, la technique demeure, mais ne s'impose plus ; la vitesse et la détente, qualités reines, s'émoussent et l'adversaire impose sa loi dans la conquête du ballon.

I-2-5 Facteurs Morphologiques :

L'étude réalisée par P.Goubet, (1988) sur la part des caractères morphologiques dans la réalisation de performance révèle que de nombreux entraîneurs à l'image de Piontek (Danemark), Beekanbauer (Allemagne) et Roxburg (Ecosse), ne leur prêtent que très peu d'influence. Ces avis, certes respectables sont tout de même discutables. A titre d'exemple, la taille et le poids sont des indices décisifs dans la performance des footballeurs. D'après P. Angonese, (1990) ces indices interfèrent et agissent dans l'efficacité du jeu des joueurs lors des duels essentiellement aux postes de gardien de but, d'arrière central et d'avant-centre. Quoique n'imposant pas d'exigences très strictes en ce domaine, le football exprime des tendances générales issues des rares recherches initiées dans ce contexte, telles que celles de V.M.Zatsiorski, (1966), J.Wrzos, (1982) ou de R.Gutten, (1996). 1 Le football est un jeu dans lequel les caractéristiques anthropométriques sont des facteurs importants pour des positions de joueurs spécifiques, où les caractéristiques morphologiques diffèrent en fonction du niveau de compétition et de la position dans le jeu. La composition corporelle est un indicateur important de la forme physique et de la santé générale des athlètes, donc aujourd'hui, elle est souvent discutée dans la littérature scientifique. L'objectif de la recherche était de déterminer les différences dans les caractéristiques anthropométriques des footballeurs professionnels par rapport à la position du joueur et de déterminer leur importance dans le jeu. La taille et le poids nécessaires pour une bonne performance (Adhikari A et al), Et leur relation est tout aussi importante en raison du fait que le football de haut niveau implique un jeu en duel, des frappes au ballon, une attaque et une défense alternées, toutes liées à une réalisation efficace pendant le match (Duraskovic R et al). La hauteur physique est un avantage pour le gardien de but, les attaquants et les joueurs défensifs qui jouent le plus dans le match avec les mains et la tête, tandis que les milieux de terrain, les ailes et les ailes arrière ont tendance à avoir une hauteur inférieure (Ostojic MS). C'est précisément cette caractéristique anthropométrique pour les milieux de terrain qui leur permet de se déplacer plus efficacement et de couvrir de plus grandes distances du terrain (Hazir T et al). Également, une hauteur du corps inférieure leur permet de bien gérer le ballon afin de vaincre les joueurs défensifs (AL-Hazzaa HM et al, Bangsbo J et al), car une petite hauteur du corps maintient le centre de gravité plus près du sol et leur équilibre dynamique est facilité lors des dribbles. La hauteur moyenne du corps des gardiens de but ayant participé aux derniers championnats du monde était de 188,9 cm, et ces valeurs permettent aux gardiens de but d'arrêter les tirs sous la barre transversale (Pedersen AV et al). Ainsi, la hauteur du corps chez le gardien de but est un avantage évident qui peut compenser leur poids corporel plus faible. Il faut aussi que les gardiens de but aient un corps solide et musclé, pour pouvoir entrer dans les duels aériens contre les attaquants (Reeves SL et al). Pour les défenseurs, la hauteur du corps convient lorsque le ballon veut être frappé avec la tête, d'un saut ou du sol (Matkovic BR et al) et ce sont les joueurs les plus hauts et plus lourds en raison des sauts fréquents à effectuer dans les tâches tactiques (Sporis G et al). Les attaquants avec une hauteur

corporelle plus élevée ont l'avantage de frapper des balles hautes, tandis que les attaquants de faible hauteur ont l'avantage de dribbler (Moghadam M.M). La taille corporelle, le poids, le rapport IMC, ainsi que le pourcentage de masse grasse dans le poids corporel global des entraîneurs sont des informations importantes. Des valeurs d'IMC optimales peuvent entraîner une amélioration du niveau général de force physique et anaérobie (Nikolaidis PT et al). De nombreux facteurs sont pertinents pour déterminer le succès d'un joueur de football, et les exigences pour un jeu de haut niveau sont multifactorielles. Au cours des dernières années, les chercheurs ont identifié certaines caractéristiques anthropométriques et de forme physique qui prédisposent certain joueur à réussir au football. De plus, il existe des prédispositions anthropométriques et de fitness pour les différentes positions de jeu au sein de football. Des différences significatives dans une variété de caractéristiques anthropométriques, notamment la stature et la masse corporelle, ont déjà été signalées entre les joueurs de football, suggérant que ces variables dénotent une optimisation morphologique au sein de football et que la mesure anthropométrique des joueurs devrait donc faire partie intégrante d'une performance. Programme de profilage. (Arnason et al). Ont montré que le profil anthropométrique des joueurs était associé à des mesures des performances liées au match et ont rapporté que les équipes avec des niveaux de forme physique plus élevés et un pourcentage de graisse corporelle plus faible avaient un classement de ligue plus élevé, tandis que d'autres études ont rapporté que l'anthropométrie chez les joueurs de football adultes diffère en ce qui concerne la position de jeu. De cette façon, (Sporis) et al. Supposait que pour effectuer des tâches tactiques de défense, les défenseurs devaient être les plus hauts et les plus lourds des joueurs. Diverses études ont trouvé des valeurs plus élevées de taille et poids pour les gardiens de but et une valeur plus faible de graisse pour les défenseurs. Comme pour le poste de gardien de but, la taille est une donnée très importante pour les défenseurs centraux. Principalement pour une raison : c'est LE poste où il est indispensable d'être bon dans les duels aériens. Et même si une excellente détente peut compenser un déficit de taille, c'est toujours plus facile de prendre des ballons de la tête quand on fait 1,90 m plutôt que 1,70 m. Si c'est principalement dans le domaine défensif que le jeu de tête est mis à contribution, il est aussi utile pour apporter le danger sur les coups de pieds arrêtés offensifs. C'est par exemple un but sur corner d'un défenseur qui a permis de décrocher la seule Ligue des champions remportée par un club français à ce jour.

I-4 Définition de L'entraînement

Avant de proposer toute planification, il semble en effet, important de définir en quoi consiste L'entraînement et de connaître l'activité ou l'on va appliquer afin qu'il soit adapté. Dans le langage courant, la notion d'entraînement s'emploie dans les domaines les plus divers et désigne le plus souvent un processus qui vise à atteindre un niveau plus ou moins élevé (selon les objectifs) par l'exercice physique.

Pour LAROUSSE : "S'entraîner, c'est se préparer une compétition "

Pour ANDRIVET : ".....On peut définir l'entraînement comme l'ensemble des procédés

tendant à amener un être humain au maximum de ses possibilités....." La notion la plus précise d'entraînement sportif est fournie par MATVEIEV qui entend par "Entraînement sportif " tout ce qui correspond à la préparation physique, technique, tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques.

Cette définition de MATEVEIEV permet de mettre en évidence les facteurs de la capacité de performance sportive résumés dans la figure ci-dessous.

Tableau 1 : manuel d'entraînement du football

	Facteurs de la condition physique Et de la coordination neuromusculaire (endurance, force, adresse, vitesse, mobilité)	
Qualités de personnalité (aptitudes, intellectuelles, qualités morales et psychique)	Capacité de performance sportive	Capacités et habilités techno-tactique ·
	Facteurs morphologiques et Facteurs de santé	

Ainsi, l'entraîneur se doit de développer ,chez son athlète, l'ensemble de ces factures ·

Alors que l'action sur les factures morphologiques et de santé est limitée, elle peut être très grande

Sur les autres factures énoncés sur le schéma ci-dessus · Pour cela, l'entraîneur se doit de proposer

Une planification d'entraînement ayant des objectifs physique, technique, technico-tactique

Et physiologique en rapport avec l'activité pratiquée ·

Alors il se doit de connaître parfaitement la spécialité enseignée et ses caractéristique (et Notamment les exigences de la compétition de haut niveau) ·

I ·4·1 planification d'entraînement

Les caractéristiques et les capacités individuelles des footballeurs, la spécificité et les exigences de Football moderne, la structure générale du cycle d'entraînement sont d'une grande importance pour La détermination et l'élaboration des contenus et formes d'entraînement tactique.

Néanmoins, et ne pratique, sa planification peut être prévu selon déférents variantes.

Lorsque dans un cycle d'entraînement donné, on ne prévoit pas de changement significatif dans le Contenu de la préparation tactique (peu d'amélioration des capacités d'habilités technico-tactique Jusqu'à l'acquises), cas des sportifs d'élite parvenus au terme de leur carrière sportive.

Les limites entre les étapes de préparation s'estompent, et la durée des premières, La préparation physique général en particulier ; est réduite.

Quand la restructuration du contenu tactique s'avère indispensable à la élimination des défauts et des mauvaises habitudes (dus à un apprentissage erroné) solidement ancrés, il faut au contraire prolonger (cette première étape de P-P-G) et lui adjoindre (une phase de réadaptation) (généralement en coïncidence avec (la période transitoire) Ceci facilite (l'élimination) de faux réflexes pendant un certain temps. En vérité, le processus de préparation tactique est toujours (satisfait) ; pendant que se développent de nouvelles capacités technico-tactiques, d'autres sont améliorées et stabilisées.

I · 4.1.1 · L'étape P-P-G

Dans ses grandes lignes, elle coïncide avec la première moitié de (la période de préparation) du cycle d'entraînement annuel, lorsque tout le travail de préparation physique du footballeur est axé sur la création (développement et amélioration) des conditions indispensables à "la forme sportive"

Durant cette étape, le contenu d'entraînement est basé essentiellement sur l'aspect physique et psychologique, et leur perfectionnement par rapport aux aspects technique et tactique.

En ce qui concerne l'aspect tactique, c'est la phase "de construction" de nouvelles tâches (nouveaux modèles de procédés technico-tactiques) de résolution des actions de compétition (par élaboration de nouvelles variantes), de consolidation et de perfectionnement des acquis antérieurs.

À ce niveau, il s'agit de l'étude des exercices élémentaires, et de la coordination de base des actions de compétition.

Au cours de cette étape, les formes essentielles d'entraînement sont "des séances individuelles" et (de groupe), visant la préparation physique et technico-tactique.

Ces séances peuvent se dérouler en plein air ou en salle (en période de grandes chaleurs) ; et par temps de froid, il faut choisir des exercices à réaliser en mouvement constant, tel que les éléments des jeux sportifs collectifs et récréatifs.

Lors de cette étape, les contenus d'entraînement tactique sont constitués essentiellement d'exercices de jeu (avec parallèlement le développement des capacités d'endurance et d'adresse générale), et les jeux d'apprentissage et d'entraînement des stratégies et actions tactiques défensives et offensives.

À titre d'exemple, il faut choisir :

- Le travail des différentes passes dans le sens de la course des partenaires, constitués en groupe de 02 à 04 Joueurs.
- Les exercices de jeu défensif, offensif et de conservation du ballon, tels que les jeux ;

04 contre 02, 05 c 03, 05 c 04, 05 c 05, ...

Remarque :

**Au cours de cette étape initiale, il est déconseillé de faire des
Matches amicaux.**

1. 4.1.2 l'étape P·P·S

En général, elle couvre une bonne partie de "la période préparatoire " Elle permet l'acquisition d'une maîtrise tactique approfondie, et l'apprentissage d'un ensemble de procédés et habiletés Technico-tactiques indispensable à la résolution des actions de complétion.

Ceci suppose une connaissance approfondie des bases théoriques sur la préparation tactique ; l'élaboration de schémas technico-tactiques individuels et collectifs, Selon les possibilités des footballeurs ; le développement et le perfectionnement des capacités d'adresse spéciale et des habitudes motrices efficaces à la compétition : la modification et de schémas technico-tactiques fondamentaux , avec l'élévation du niveau de maîtrise sportive ; la création de nouvelles variantes d'actions technico-tactiques répondant aux exigences de plus en plus élevées du football moderne .

1. 4.1.3 L'étape pré compétition:

A cette étape, la préparation tactique s'inscrit dans le cadre de la préparation directe et immédiate à la complétion.

En générale, elle assure une préparation multiforme et complexe aux compétitions officielles .la grande attention est accordée à consolidation et le perfectionnement de la maîtrise des acquis technico-tactiques ,enrichis par les diverses variantes efficaces ,et l'assimilation des systèmes de jeu appropriés et nécessaires pour une meilleure participation aux compétitions .

Cette étape entame la dernière partie de la période préparatoire, et se maintient durant la période compétitive . Dans le cas où celle-ci est prolongée, l'entraînement tactique poursuit globalement le travail mené précédemment, avec seulement des modifications partielles dictées par les exigences immédiates des compétitions en cours .

Les formes d'entraînement sont les mêmes que celle-ci de l'étape initiale, plus les séances complexes, les jeux d'études, les compétitions amicales, les tournois, ...

A ce niveau, il faut prévoir 1 à 2 matchs de contrôle durant la semaine

I · 4-1-4 Période de compétition

La préparation et la participation aux compétitions officielles caractérisent cette période. Un grand volume horaire est consacré à l'entraînement complexe des qualités physiques prédominantes en compétition. Et des capacités et habiletés technico-tactiques.

Pendant cette période, l'entraînement tactique vise le développement de la stabilité, de la variabilité et la recherche de l'équilibre des actions et procédés technico-tactique offensifs et défensifs.

A cet effet, l'entraînement est essentiellement axé sur le perfectionnement progressif des combinaisons et actions collectives réciproques entre les joueurs des différentes lignes, lors du passage de l'équipe de l'attaque à la défense et vice versa.

On perfectionne alors, les différentes combinaisons de 2,3, 4, passes entre les partenaires avec et sans permutations ; le choix opportun des positions lors des actions d'attaque les ailes et dans l'axe ; l'application de schémas technico-tactique offensif et défensifs, en mettant en jeu les joueurs des différentes lignes ; ainsi que les différentes combinaisons procédés d'exécution des situations standard, tel que le coup d'envoi, coup francs, corners, remise de Touche,... Les formes d'entraînement sont des séances spéciales individuelles (à prévoir pour les jeunes footballeurs présentant des faiblesses et imperfections technico-tactique), de groupe et d'équipe ; ainsi que des matchs amicaux avec des adversaires de différents niveaux (forts et faibles) pour le contrôle et le perfectionnement du niveau de l'équipe et des nouvelles recrues ; ainsi que les compétitions officielles (séances inégalables dans le perfectionnement complexe des différents facteurs de la performance .

La durée de la compétition est de 02 x45 min .Cependant, on peut la doubler (2 x90min) à l'entraînement.

Généralement, on dispose de 3 heures d'entraînement par jour, à planifier en ;

50mn le matin, 60mn l'après-midi, et 1h .10mn en début de soirée .les tests médico-pédagogiques doivent s'effectuer d'une manière systématique durant cette période.

I.4.1.5 Période transitoire

Durant cette période, on passe à la diminution progressive du volume horaire et de l'intensité de l'activité d'entraînement et de compétition jusque là observées. Ce qui permet d'éviter la baisse brusque de la forme sportive des footballeurs.

Durant la première moitié de cette période, on effectue des séances complexes d'entraînement, et on termine par des matchs amicaux, des jeux d'études, et la participation aux tournois,

Vers la fin de cette période, les footballeurs continuent leur entraînement par des séances individuelles de préparation physique et de groupe pour la préparation technico-tactique.

II. Entraînement se la technique sportif :

II.1 définition :

On entend par la technique sportive, les procédés développés en général par la pratique pour résoudre le plus rationnellement et le plus économiquement un problème gestuel déterminé.

La technique d'une discipline sportive correspond à une succession de coordination motrice idéale qui, tout en conservant ses caractères gestuels, peut subir les modifications permettant l'adapter aux caractères de la personnalité individuelle (style personnel)

(Zech 1971,500 ; Mar-tin 1976,178 ; pietka et spitz 1976,23 Terownes-jan 1971,4 éme partie I) Djakov (1973,6) à définir "la maîtrise technique "comme la domination parfaite des structures motrices, les plus économique, permettant l'éteindre le résultat maximal les conditions des compétitions les plus dure.

II.2. Importance de la technique sportive :

Le processus d'entraînement ne doit pas être consacré uniquement à l'amélioration des factures physiques de la performance, mais aussi à celle de savoir-faire technique indissociable lié aux factures physique

Si l'on néglige trop le développement en parallèle des formes principales de sollicitation motrice et technique, on risque de provoquer un décalage entre capacité techniques et niveau de la condition physique : une technique insuffisamment développée empêche les sportifs de transposer en performance de plus en plus élevée des capacités physiques de plus en plus développées.

La technique ne revêt pas la même importance dans toutes les disciplines. Le perfectionnement technique ne doit donc pas être pondéré de la même manière dans l'entraînement de toutes les disciplines ; les disciplines de l'entraînement et de pression (par ex patinage artistique, gymnastique).

Demandant un maximum de perfection technique, car la technique est dans ces domaines le facteur déterminant de l'appréciation de la performance. Dans la discipline de forces-vitesse, en raison du déroulement rapide de l'action motrice et développement maximal de la force, il faut savoir-faire technique élevé dans les sports de combats et les sports collectifs, la technique est l'une des déterminants de choix des différentes solutions répondant à la complexité des situations d'affrontement ou de jeu. En fin dans les sports d'endurance, la technique est souvent négligée au profit d'un développement forcé de la coordination physique, mais comme dans de nombreuse disciplines, il serait difficile d'augmenter encore le volume et l'intensité de l'entraînement, surtout dans les sports de

haute performance, intensification de l'entraînement technique sera sans doute dans l'avenir l'un des moyens privilégiés pour améliorer encore la performance.

II.3. Les étapes de l'entraînement technique :

Selon martin (1977,182), le développement de la performance motrice complexée, et par conséquent en même temps de la technique, se déroule en trois étapes :

3.1. Développement polyvalent :

La priorité est donnée à l'élargissement de la capacité de coordination à l'enrichissement de répertoire moteur et l'expérience motrice et l'acquisition d'habiletés technique de base (coordination globale). Lorsqu'une stagnation technique se manifeste à certain stade, c'est généralement que la base de coordination était trop restreinte.

3.2. Préparation générale :

Elle insiste sur l'affinement croissant de la technique sportive en corrélation avec une préparation physique générale.

3.3. Préparation spécifique :

Domination de l'élaboration d'une technique optimale automatisée infaillible adaptée aux pos.

Subtilités individuelles spécialement sur la discipline consacrée

3.4. Caractéristique et critères de la technique sportive :

L'entraînement technique vise à rapprocher un niveau d'habileté sportive donné d'un niveau idéal à atteindre

(cf. RIEDRE 1972, 107, Martin 1971,183)

Le niveau recherché se règle sur le niveau de développement du sportif à un moment donné. Ainsi par exemple, le débutant est encore si peu dégrossi que la trajectoire, la force et le temps de mouvement ne peuvent correspondre au niveau atteint par sportif de haut niveau, d'autre part le sportif d'élite a si bien affiné son style personnel qu'on peut bien souvent obtenir d'amélioration de la performance que par une articulation strictement individuelle de son développement technique, et non plus en s'appuyant sur les caractéristiques reconnues comme étant les facteurs déterminants de la techniques, par comparaison avec d'autre athlètes (Reidrer 1972,107) La première démarche tendant à établir un modèle idéal type, c'est une analyse scientifique de la structure biomécanique de déroulement de l'enchaînement moteur dans son ensemble (Martin 1977,189) la

biomécanique est une grande secours pour analyser objectivement les aspects surtout qualitatifs au mouvement.

Elle permet l'objectivation de la technique, l'énoncé des caractères cinématiques et dynamiques, et des caractères rationnel des variantes. Le plus détermination de paramètres techniques dominants permet l'analyse de l'efficacité des moyennes d'entraînement et la mise en évidence des points faibles du systèmes biomécanique.(cf. BUCHMANN 1976 ,456)

Dans cette analyse biomécanique, capital pour l'étude du mouvement dans son aspect quantitatif et qualitatif, on distingue deux aspect fondamentaux ; cinématique et dynamique.

4.1 .les caractéristiques cinématiques :

Comprennent l'articulation spatio-temporelle du déroulement du mouvement ; les longueurs (de foulée, de trajectoire, d'accélération,) et les trajets (angles articulaires, angles d'impulsion ou d'envol)

On peut les classer dans l'ordre suivant (martin 1977,186) :

1. Subdivision du mouvement en phases (ex ; course d'élan)
2. Critère d durée complétant la division en phase (durée de la phase d'appui au sol avant une impulsion)
3. Représentation de longueurs ou de trajectoire
4. Caractéristiques de la vitesse

4.2. Les caractéristiques dynamiques :

Définissent l'articulation temporelle déroulement du mouvement dans son aspect de force dynamique, Elles concernent plus spécialement les forces frénatrices et accélératrices, avec les moments de rotation. Elle se subdivisent (selon martin1977, 199)de façon suivant :

1. Trajectoire d'accélération
2. forces de poussée et de freinage (ex ; saut en longueur)
3. Coordination des impulsions partielles
4. Moments de force ou de rotation

Phases d'apprentissage dans le développement de la technique sportive	Critères méthodiques de l'entraînement dans le processus d'instruction technique	Déroulement neurophysiologique du processus d'apprentissage moteur
<i>Phase de prise de contact avec l'exercice-cible</i>	Communiquer remièrès représentations du déroulement gestuel d'ensemble ; créer des prémices à l'aide d'exercices préparatoires et habiletés de base.	Des perceptions visuelles, auditives, verbales et kinesthésiques induisent de nouveaux champs d'excitation, des représentations gestuelles et des modèles de connexion.
<i>Phase de coordination grossière.</i> Le déroulement gestuel reçoit ses premières structures de bases globales	Les déroulements gestuels sont travaillés « globalement », mais sous des conditions réduites, sans mise au point des caractères des phases diverses et partielles. L'objectif de cette phase est le modèle fondamental global du déroulement gestuel.	« Phase d'irradiation des processus d'excitation » = extension et prépondérance des processus d'excitation par rapport aux processus d'inhibition dans le cortex cérébral. Il en résulte une innervation coûteuse et excessive de la musculature intéressée à l'exécution.
<i>Phase de coordination fine.</i> Les différentes phases gestuelles reçoivent leur structure cinématique et dynamique ; de plus, le déroulement gestuel devient de plus en plus conscient.	la structure globale de la forme grossière est conservée. Cependant les phases individuelles et les « articulations » de la technique prenant de l'importance sont travaillées une par une. Le modèle gestuel est désormais le type idéal de la technique. Les conditions d'apprentissage sont relativement standardisées. Le modelage en finesse dépend d'une prise de conscience de l'Object.	Dans la phase de « concentration », les processus d'inhibition et d'excitation convergent sur les centres et les organes qui doivent rationnellement être innervés. Le système d'ensemble inhibition-excitation reste encore relativement labile et sensible aux perturbations. Les déroulements gestuels s'accomplissent sous contrôle sensoriel à prépondérance optique.
<i>Phase de consolidation et de stabilisation.</i> Le système des réactions gestuelles est fixé ; les déroulements gestuels réagissent et s'adaptent mieux aux influences des milieux extérieur et intérieur et prennent une structure stable.	La stabilité du déroulement gestuel est obtenue surtout par un exercice pratiqué dans des situations changeantes et dans les conditions de la compétition. Une capacité élevée de réaction et d'adaptation à toute situation de survenance est l'objectif pédagogique. Instruire une vive sensibilité gestuelle et perceptive.	Les processus d'excitation et d'inhibition sont automatisés de telle sorte que les déroulements gestuels puissent s'accomplir sans attention concrète. Les schémas d'innervation sont « inclus » au cortex cérébral. Ainsi la coordination gestuelle se stabilise si bien que l'attention du sujet peut se porter sur d'autres facteurs ambiants.

4.3. Facteurs déterminants du processus d'apprentissage technique

Ainsi que le montre la figure 385, l'apprentissage technique subit l'influence de nombreux facteurs *externes* ou *internes* (cf. également p. 425).

Le principal facteur de tout processus d'apprentissage moteur est, comme pour la performance sportive, la motivation.

La motivation positive est, en sport, une condition générale de la performance motrice -quel que soit le niveau de performance auquel on se situe (cf. Josh 1992, 130).

L'apprentissage ne peut progresser dans des proportions importantes qu'à condition que les facteurs internes et externes qui déterminent la performance soient développés de façon optimale et adaptés aux exigences individuelles.

Etant donné que la présentation détaillée de tous ces facteurs dépasserait le cadre de cet ouvrage, nous nous contenterons ici de ce schéma

4.5 Fondements psychologique et neurophysiologiques de l'apprentissage de la technique motrice

Pour bien comprendre le processus d'apprentissage, il faut décomposer brièvement le déroulement d'un acte moteur et les modifications qu'il subit pour passer du niveau existant au niveau visé (stimuli de modification).

Un acte moteur, représenté dans notre cas par la réalisation d'une technique, se décompose en trois phases :

1. Phase promotrice : préparation de l'acte moteur par l'établissement d'un programme de mouvement (fixation du niveau visé).

2. Phase motrice : réalisation du programme moteur. Expérience et vécu du programme anticipé, par la pensée.

3. Phase post-motrice : appréciation du mouvement en comparant le niveau effectif avec le niveau visé. Cette référence sert en même temps de base à l'établissement d'un nouveau projet moteur.

La figure 386 fait la synthèse du processus complexe de déroulement de l'acte moteur.

Les trois phases sont couplées entre elles et fonctionnent comme un cycle régulateur. Elles permettent le contrôle et la régulation du processus d'apprentissage. Toutes trois sont d'une grande importance tant pour la correction d'exécution du mouvement que pour l'apprentissage en tant que tel.

Au cours de la première phase, s'établit un *projet moteur* par l'intermédiaire de la *synthèse des afférences* (réception et traitement de tous les facteurs d'information relatifs au mouvement). Au cours de la deuxième phase, le mouvement est vécu dans une nouvelle dimension tout au long de sa conduite, grâce aux stimuli efférents : les informations kinesthésiques et vestibulaires modulent le schéma moteur interne et élargissent en même

temps la base de comparaison entre le niveau initial et le niveau de motricité visé. Enfin, au cours de la troisième phase, le mouvement exécuté subit une évaluation par le

Système des voies nerveuses réafférences qui permet la correction éventuelle du mouvement et sert de nouveau projet moteur amélioré pour l'essai ultérieur.

On entend par *système réafférences* la totalité des rétro-informations correctrices issues des effecteurs moteurs (muscles) et des analyseurs du mouvement (cf. p. 405) sans exclure la représentation, Tant objective que subjective, du déroulement du mouvement. Un exemple permettra de mieux comprendre le déroulement fonctionnel et complexe du système afférent-efférent- référent : un signal issu du cerveau (résultat de toutes les informations reçues pour l'établissement d'un programme moteur = synthèse des afférences) est envoyé comme efférence dans la moelle épinière, aux cellules motrices des cornes antérieures et pour finir, il est transmis aux muscles. En même temps, cette efférence est enregistrée dans la moelle épinière.

Après l'exécution du commandement, il y a une information en retour (réafférence) sur l'acte moteur produit-Elle.

5. Les phases d'apprentissage dans l'entraînement de la technique :

5.1. Phase de communication et concept :

Le sportif prend connaissance du mouvement à apprendre et s'assure les conditions de la conception d'un plan d'action .il s'aide en l'occurrence de son expérience motrice, de son niveau de départ, et de ses capacités d'observation et de conceptualisation souvent liées à l'aspect précédent.

5.2. Phase de coordination grossière :

Les premières tentatives d'exécution pratique constituent, avec les indications verbales simples, la principale source d'information de cette phase, a la fin de cette étape, la maîtrise de la structure globale du mouvement doit être acquise.

Les prénommées le plus fréquemment observés à ce stade sont un investissement de force excessif, l'irrégularité de l'exécution, des mouvements gauches, des erreurs des érythèmes (trop précipité ou trop lent), une insuffisante précision (cf. Rubinstein1958, 682).

5.3 .Phase de coordination fine :

Au terme de cette étape de travail et de rectification, la maîtrise de l'exécution motrice est assurée dans le détail.

On doit arriver alors à un investissement de force bien calculé, un rythme d'exécution correct, un volume et une amplitude de mouvement correct. La précision croissante du mouvement repose essentiellement sur un traitement toujours mieux adapté des informations verbales.

5.4. Phase de consolidation et de perfectionnement, disponibilité variable :

C'est l'étape de la coordination la plus fine du mouvement, qui peut désormais aussi être partielle de l'enchaînement moteur permet au sportif de consacrer son attention sur les points critiques de son déroulement.

Le mouvement est désormais précis, régulier et harmonieux, les mesures méthodologiques et les critères de chacune et le déroulement neurophysiologique du processus d'apprentissages moteur.

6. Les qualités techniques essentielles à développer chez les jeunes footballeurs U13 :

6.1. contrôle de la balle :

Le contrôle de balle c'est la capacité à recevoir le ballon et à le (coller) au pied aussi rapidement que possible.

6.2. Dribble :

Le dribble c'est la vitesse de déplacement habileté, art de mettre les joueurs adverse dans le vent, autant d'éléments cruciaux pour réussir

6.3. La passe :

La passe peut être utilisée également pour éliminer des adversaires, enfin elle a pour objectif déterminant de mettre en position un ou plusieurs partenaires.

6.4. Précision des passes et des tirs :

Garder le contrôle du ballon à distance est également extrêmement important. Vous devez atteindre l'objectif ou les coéquipiers le plus efficacement possible.

7 Contenus de l'entraînement technique général ou spécifique.

7.1 Contenus de l'entraînement technique général

L'entraînement général de la technique doit privilégier une *formation diversifiée*. L'objectif est en effet l'assimilation d'une multitude de techniques et d'habiletés motrices simples qui exercent ensuite un effet positif sur le processus d'apprentissage de techniques spécifiques et corn-plexes, et permettent simultanément d'augmenter le nombre des moyens d'entraînement mis à disposition. L'assimilation consciente d'une technique nouvelle se ramène souvent à l'apprentissage de quelques mouvements inconnus qui sont les composantes spécifiques de la technique à apprendre. Ceux-ci entrent dans une combinaison spécifique nouvelle, avec les composantes déjà acquises (Harre 1976,191).

Pour chaque discipline, cela signifie, d'une part qu'un répertoire moteur dépassant le cadre qui lui est propre doit être maîtrisé et, d'autre part, que les exercices dits fondamentaux, nécessaires dans l'optique de la discipline sportive et pour sa progression, doivent être appris. On entend par *exercices fondamentaux* (d'après Harre 1976, 191) les exercices qui peuvent être considérés comme la base d'apprentissage de nombreuses autres démarches.

En athlétisme, ce seraient les formes de base de la course, des sauts et des lancers lourds et légers, dans lesquels d'importants éléments de base sont travaillés, en guise de préparation pour les exercices futurs qui sont les véritables objectifs de la discipline. Par exemple, un engagement bien coordonné de la jambe d'appel, de la jambe libre et du bras, par des moyens d'entraînement comme la course à cloche-pied, la course en foulées bondissantes, les sauts sur une jambe, etc.

7.2 Contenus de l'entraînement technique spécifique

L'entraînement technique spécifique repose sur les expériences motrices de l'apprentissage technique général. Si le point principal de l'entraînement technique général était d'acquérir une multitude d'habiletés motrices (techniques) générales, dans l'entraînement technique spécifique, l'accent est mis sur un rétrécissement de l'éventail technique dans la discipline concernée, sur le détail, sur le perfectionnement et l'affinement d'un ensemble de mouvements et des éléments qui le composent. Cette préoccupation doit se refléter dans le choix des méthodes et des contenus d'entraînement, ainsi que dans le choix des mesures méthodologiques.

8. Méthodes psychologiques pour l'amélioration du processus D'apprentissage technique.

8.1. Entraînement mental (EM)

Définition

On entend par entraînement mental (EM) l'apprentissage ou le perfectionnement de l'exécution d'un mouvement par sa représentation psychique intense, sans exécution concrète simultanée (cf. Volkamer 1972, 137 ; Fuhrer 1975, 1313 ; Beck 1977, 212).

8.2. Différentes formes d'EM

Selon Fetz (1979, 88-89), l'EM se situe pratiquement au même niveau que l'entraînement pratique et se subdivise en exercices mentaux, exercices d'information verbale, exercices idéomoteurs et exercices d'observation (figure 414). Kunze (1971, 340-343) classe les méthodes d'entraînement mental en fonction du type de réception et de traitement de l'information, établissant la distinction entre entraînement d'observation (EO), entraînement verbal (EV) et entraînement pratique. Il divise l'entraînement mental en entraînement subvocal, entraînement par perceptions internes, et entraînement idéomoteur (figure 415). Alors que l'entraînement subvocal et l'entraînement par perceptions internes sont manipulables de l'extérieur (par des formules données ou des images reliées au déroulement

Optimal du mouvement) et qu'ils présentent des projets moteurs à exécuter, l'entraînement idéomoteur peut se fonder aussi bien sur une valeur idéale que sur une valeur réelle. Il y a toujours exécution avec une valeur réelle lorsque la représentation du mouvement est liée à un schéma moteur existant. Au contraire, l'entraînement idéomoteur se fonde sur une valeur idéale lorsque le schéma moteur n'est pas encore entièrement élaboré (cf. Fetz 1979, 91). L'exécution de la valeur réelle sert donc dans le cadre de cet entraînement à la stabilisation du mouvement, alors que la valeur idéale porte toujours sur un apprentissage, une amélioration ou un réapprentissage (cf. Kremer 1985, 120).

Application

Comme pour toutes les autres méthodes d'entraînement, il y a à la base de l'EM des modalités et des facteurs d'apprentissage optimaux. Les facteurs qui conditionnent l'EM sont de deux catégories : internes et externes

8.3. Facteurs internes

Les principales conditions de la réussite d'un entraînement mental sont une disposition positive, l'encouragement de la motivation et le résultat de ces deux éléments qui sont la

Concentration du sportif sur cette démarche (cf. Frester 1972, 213 ; Mitterbauer 1976,462 ; Syer et Connolly 1987,

1). Buchmeier (1975,136) propose d'encourager la motivation par une information approfondie sur les fondements de l'EM (ex. explication de l'effet Carpenter, cf. p. 464) et l'exposé d'exemples de réussite. Il faut éliminer l'ambition exagérée et toute forme de contrainte. La capacité de représentation et le succès de l'exercice s'améliorent à l'état de détente (cf. Loehr 1988, 112 ; Eberspächer 1990, 10). Cet état de détente peut être favorisé par les processus d'entraînement autogène et de relaxation musculaire progressive (cf. p. 458), mais aussi par la musique (Frester 1984, 122). Knab (1989, 13) propose des exercices respiratoires relaxateurs avant le début du véritable EM, et Porter et Forster (1987, 42-45) ajoutent les exercices de méditation, et les bains et massages. Le résultat des observations de Kemmler (1973, 90) confirme l'hypothèse déjà formulée selon laquelle l'EM est plus efficace lorsqu'il est couplé avec une relaxation préalable. À l'état de détente, le sportif adapte mieux sa représentation mentale à la réalité, les temps de course de l'EM sont plus proches des temps réels (cf. tableau 69). La réussite de l'EM suppose aussi dans l'esprit du sportif une représentation optimale de la valeur idéale (cf. Fetz 1988,93). Celle-ci peut être tirée de descriptions verbales, d'enregistrements vidéo, de séries de prises de vue, etc. Etant donné qu'au cours de l'EM, l'entraîneur ne peut plus exercer d'action régulatrice sur le déroulement de l'exercice, le sportif doit être accoutumé à un travail autonome (Volkamer 1972, 144) pour que lui soit assurée une réussite optimale de son effort.

8.4. Facteurs externes

Les conditions extérieures de l'EM demandent surtout la réduction des stimuli extérieurs. Le sportif qui suit un entraînement mental doit être tenu à l'abri du bruit, d'une lumière trop violente, de la transpiration, du froid, etc. (cf. Volpert 1976, 67 ; Callies 1982, 231).

Comme l'ont montré les études de Ratov *étal.* (1981,334), la position du corps est l'un des critères déterminants de l'efficacité de l'EM : l'électromyographie de la musculature concernée montre que la position debout est de loin préférable pour la représentation réelle du mouvement -à la différence de la position couchée.

Remarque :

L'application correcte du principe de l'EM suppose que l'athlète se représente clairement le mouvement relatif à la tâche qu'il doit réaliser. Plus la représentation du mouvement est détaillée, plus l'EM devient efficace (cf. Hotz et Weineck 1983,76).

Lorsque le sportif n'a pas, grâce à son expérience antérieure, de représentation précise du mouvement, il faut qu'il parvienne par l'information verbale (cf. EV p. 469) et/ou par des représentations visuelles (cf. EO p. 467) à une représentation idéale ; l'exécution réelle par soi-même contribue aussi à une clarification de la représentation mentale (cf. Tiwald 1972,99). Il importe pour le choix des exercices mentaux et de leur contenu de savoir si l'EM est employé pour l'acquisition nouvelle ou le renforcement d'une technique ; en d'autres termes, s'il s'agit du maintien du déroulement d'un mouvement ou de sa correction ; si le sportif dispose déjà d'une représentation précise du mouvement ; enfin, s'il s'agit de la correction d'une mauvaise représentation du mouvement. Les facteurs tels que le niveau de développement, le niveau d'apprentissage, la capacité de réceptivité, la capacité d'expression verbale, etc., jouent un rôle important.

L'entraîneur ne pouvant que surveiller le bon déroulement de l'EM, il faut prendre les mesures nécessaires pour instaurer un système d'autocontrôle par le sportif, ce qui ne peut se faire que par un programme commun d'entraînement mental (cf. Frester 1984, 122).

Comme nous l'avons vu, le véritable EM devrait être précédé d'une phase de relaxation pour faciliter la mise en condition et augmenter la capacité de concentration. On peut utiliser à cet effet les méthodes d'entraînement autogène et autres méthodes de relaxation.

Pour qu'il puisse être utilisé de façon efficace, il faut d'abord que l'EM ait été bien assimilé.

Un bon programme D'EM doit donc s'étendre sur une période assez longue. Frester (1984, 122) propose pour l'EM une démarche en cinq phases :

1. entraînement autogène ;
2. actualisation de la valeur idéale par une représentation visuelle ;
3. entraînement idéométrique ;
4. imitation pratique du déroulement du mouvement ;
5. exécution pratique du déroulement général.

Alors que le projet de Frester s'exécute en une journée, Steiner (1985, 229) propose un projet de plusieurs jours (cf. tableau 70).

L'entraînement initial de psychorégulation doit créer les conditions psychophysiologiques pour l'amélioration de l'efficacité de l'EM. L'entraînement mental de base ne débute qu'au bout de six semaines, minimum (cf. Steiner 1985, 232). Dans la phase d'intégration, les deux processus sont couplés, et la phase d'adaptation situationnelle intervient seulement ensuite. L'unité d'entraînement mental psychorégulateur est intégrée au processus d'entraînement pratique. Et l'application en compétition correspond à la dernière étape de ce projet (cf. Steiner 1985, 233 s.). Kunath *in* Renzland et Eberspâcher 1988, 35) propose également dans l'EM en bloc une démarche en trois étapes. Il propose d'abord l'utilisation d'une technique de relaxation, puis le véritable entraînement par la représentation du mouvement, enfin l'exécution pratique du mouvement pour permettre l'analyse et l'évaluation de la performance.

Le programme qui tient compte de tous les résultats des recherches sur l'entraînement mental est apparemment le *Karlsruhe psychologisches Training* (Programme d'entraînement psychologique de Karlsruhe, PEPK, cf. figure 416).

Le PEPK s'étend lui aussi sur plusieurs semaines. Au cours du programme de base, le sportif apprend les méthodes de psycho régulation. La version condensée n'est utilisée qu'à partir du moment où les réactions ont été stabilisées par le programme à long terme (Fôrster 1990, 95). C'est au moment du choix du programme que le sportif opte pour le processus qu'il juge subjectivement le plus efficace pour la régulation psychologique. L'EM à proprement parler utilise l'accessoire de l'écrit, avec descriptions précises des exercices et textes analysant le mouvement. L'EM est applicable pour finir sous la forme de programmes condensés. Comme chez Steiner, il est d'abord intégré à l'entraînement et aux compétitions préparatoires avant d'être intégré aux compétitions normales (Fôrster 1990, 96).

Selon la forme d'EM utilisée, le sportif commence à se représenter une tâche motrice. L'entraîneur doit fournir en début d'EM les indications nécessaires, car les informations fournies en cours d'EM tendent plutôt à en réduire l'efficacité (cf. Jones 1965, 272 et 1984, 323 ; Frester 1984, 122).

Il importe dans l'EM que le processus mental se déroule harmonieusement sans blocage sur une séquence particulière du mouvement. Lorsque les représentations motrices sont imprécises ou erronées, il faut que l'EM s'interrompe, sans quoi on risque d'aboutir à la stabilisation d'une image erronée. L'accession à l'EM peut être facilitée par l'application du programme en trois étapes de Kemmler (1973, 84) :

- expression verbale de l'ensemble du déroulement du mouvement,
- démonstration visuelle (enregistrement didactique, etc.),
- exécution représentative de l'action motrice en tenant compte des sensations physiques dont s'accompagnent le mouvement (sensations kinesthésiques) et des difficultés techniques du point de vue de la musculature motrice.

Remarque :

D'une façon générale le rythme de la visualisation dans le cadre de l'EM doit correspondre à la vitesse de l'entraînement actif. Il faut faire une exception pour la rectification d'erreurs techniques devenues automatiques : le mouvement doit en l'occurrence être repris au ralenti. La même chose vaut pour les enchaînements moteurs extrêmement complexes (cf. Syer et Connolly 1987, 70 s. ; Jones 1984, 315 s.)

III. Les jeux réduits :

III.1. Définition des jeux réduits

En sport collectif et notamment au football, le jeu réduit est une situation spécifique d'opposition avec un nombre restreint de joueurs au sein de chaque équipe et avec une diminution de l'aire et du temps de jeu. Il peut également se différencier par la segmentation des durées des séquences de jeu. L'objectif est d'analyser l'influence du type de fragmentation du temps de jeu sur le paramètre énergétique, cardiaque et de musculation du footballeur.

Le jeu-réduit est régulièrement utilisé par les entraîneurs de football dans le but de conclure la mise en train ou la séance d'entraînement. Il correspond à une situation spécifique avec un faible nombre de joueurs au sein de chaque équipe puis avec une diminution de l'aire et du temps de jeu.

Le jeu-réduit permet une mobilisation intense du système aérobie. La sollicitation préférentielle du processus anaérobie lactique ou lactique dépend d'un style de fragmentation du temps de jeu. L'enjeu fondamental réside dans la coordination d'actions au sein d'un rapport d'opposition dans le but de récupérer, conserver, faire progresser le ballon vers la zone de marque et de marquer.

Certains jeux réduits avec ballon en football peuvent avoir des conséquences identiques sur la réponse cardiaque à certains exercices intermittents courts de courtes durées à haute intensité. Les exercices intermittents de courtes durées à haute intensité permettent néanmoins une meilleure contrôlabilité de l'effort du joueur. Les deux types d'entraînement cités aux deux points précédents améliorent la VMA et la FC-MAX des joueurs. Tout en ayant des conséquences physiques identiques, avec cependant une homogénéité inter individuelle plus importante, les jeux réduits avec ballon sont plus appréciés des joueurs.

III.2. Les caractéristiques des jeux réduits

Parlant des jeux réduits en particulier, GREHAIGNE J.F.,(1991 ;1992)explique que l'enjeu fondamentale réside dans la coordination d'action au sein d'un rapport d'opposition dans le but de récupérer , conserver , faire progresser le ballon vers la zone de marque et de marquer aussi, l'identification de ce problème nous amène à préciser que dans un ensemble finalisé par un objectif de performance, les jeux réduits sont constitués de façon indissociable dans un cadre réglementaire et caractérisé par :

- Un rapport de force
- Un choix d'habileté sensori-motrice
- Des stratégies individuelles et collectives

BOUTHIER, (1988) montre La richesse de ces types d'activités consiste à offrir par la mise en scène d'une opposition collective respectueuse de la personnalité de l'intégrité physique de chacun des joueurs. Pour METZLER,(1987) le problème fondamental consiste à résoudre en acte à plusieurs et simultanément , des cascades de problème non prévus a priori dans leur ordre l'apparition, leur fréquences et leur complexité.

Il ressort de ces différents points de vue, que le différent auteur se sont attachés à décrire et à caractériser les jeux réduits, en tentant de détailler le plus finalement possible leur « enjeux », les « problèmes fondamentaux » qu'ils posent, leur « richesse »selon REICHESSE, S.(1986).

Sur le plan pratique, les jeux réduits sont des exercices multifonctionnels d'entraînement qui permettent à l'entraîneur d'entretenir ou développer en même temps :

- Un travail technique intéressant, avec la possibilité d'entretenir ou d'affûter chez le joueurs la maîtrise et l'utilisation du ballon tant dan la conduite (passe, dribble, centre tirs, jeux de tête, jeu de colée,...), que dans le contrôle (réception, orientation, enchaînement), avec la variation des différents surfaces de contacts avec le ballon,
- Un travail tactique (offensif ou défensif) et d'intelligence de jeu, avec la possibilité pour l'entraîneur de mettre en place e de répéter des situation ou des séquences de jeu développées en compétition, des jeux à thème réglementés, des jeux dirigés .le domaine cognitif et informationnel permet au joueur de pouvoir répéter et sélectionner des informations, pour pouvoir efficacement agir et réagir, et faire des choix tactiques et stratégiques,
- Un support de travail et de développement de qualités physiques (endurance, vitesse, l'adresse, de la coordination puissance,...). Les jeux réduits selon l'utilisation que l'entraîneur en fait, permet sur le plan des capacités physiques, de développer les qualités anaérobie et aérobie du joueur. Ils peuvent être utilisés à l'échauffement, mais avec une intensité contrôlée,
- Un moyen de tester et de développer les compétences mentales affectives et sociales du joueur et de l'équipe. Il permet de créer l'esprit d'équipe et de compétition le contrôle, la prise de risque, la prise en compte d'autrui, la mise en œuvre d'un projet collectif.

Ces différents paramètres qui caractérisent les jeux réduites, permettent à l'entraîneur d'orienter et d'individualiser l'organisation de son entraînement en fonction des objectifs d'entraînement et de compétition. Ils peuvent être mesurés,

Et leur calibrage permet d'atteindre en fonction de leur associations et de leurs enchaînements, la charge d'effort que l'entraîneur veut atteindre.

A ce titre, l'entraîneur donne des consignes, les règles de jeu et les schémas qui en détaillent l'organisation de départ et de déroulement, en fonction des factures de performances qu'il souhaite privilégier. Toutefois, les exercices se distinguent en fonction des variations de la FC, de l'importance de l'accumulation du [La], de la consommation d'oxygène, de la fatigue musculaire et de la perception de l'effort par les joueurs eux-mêmes.

L'entraîneur peut ainsi utiliser soit un jeu réduit intense, soit un jeu réduit moins intense, ou même une alternance des deux types d'exercices, en fonction de la période d'entraînement, dans la séance, ou dans le microcycle d'entraînement.

Ce qui laisse comprendre que le choix d'un jeu réduit est aussi fonction de la dépense énergétique qu'il procure chez chaque joueur, et à l'ensemble de l'équipe. C'est également dans cette optique que le choix de la caractérisation en fonction de la dimension du terrain de jeu, de la durée du jeu et de la récupération, du nombre de joueurs et d'adversaire est fondamental.

Aussi, les jeux réduits donnent également à l'entraîneur des renseignements importants sur le joueur et le groupe de joueurs qu'il a constitué, en terme de :

- Nombre de séquences dans un temps donné
- Nombre d'échanges de balles à l'intérieur de chaque séquence
- Durée des séquences avant une interruption de jeu.

Ce dernier nombre est souvent lié au niveau de l'affrontement. En effet, plus la séquence de jeu est longue, plus l'équipe prouve qu'elle est capable de gérer différents paramètres de jeu, et en particulier le jeu adverse en enchaînant diverses unités tactiques.

Il semble cet effet important de préserver dans la définition des paramètres afférents

Aux jeux réduits, et dans leur utilisation, la spécificité de l'activité du footballeur.

Nous accorderons une attention particulière aux aspects physique, physiologiques, technico-tactiques et mentaux des jeux réduits dans notre travail de thèse, bien que les sollicitations mixtes des jeux réduits permettent de correspondre aux analyses des facteurs de la performance en football.

À ce titre, en modifiant certains paramètres comme l'aire de jeu ou le temps de jeu, le nombre de partenaires et d'adversaires, on pourrait influencer fondamentalement l'intensité du jeu, et la dépense énergétique, dans l'optique de la compétition et/ou de l'entraînement.

Les joueurs dans leur activité d'entraînement, doivent aussi transcender d'autres paramètres qui leur sont imposés à savoir :

- Un espace de travail et de jeu défini par l'entraîneur, connu et identifié par les joueurs
- Des tâches clairement définies pour l'ensemble des groupes
- Un temps de pratique suffisant et ne fonction des objectifs physique, physiologiques, Techniques et tactiques d'entraînement
- Une organisation numérique et en fonction du poste du groupe permettant d'évaluer les objectifs
- Une organisation numérique et en fonction du poste du groupe permettant d'évaluer les objectifs
- Une évaluation par le joueur lui-même de réussite ou non de ses actions.

Ces différents variables sont les éléments sur les quels l'entraîneur peut agir pour organiser et gérer efficacement son entraînement dans l'optique des objectifs du match les jeux réduits sont l'occasion pour l'entraîneur d'analyser et de construire le jeu de son équipe à partir des séquences de jeu à thème à l'entraînement (LUTHANEN, 1986 ; DUGRAND, 1989, GREHAIGNE, Billard et Laroche, 1999). À cela, il faut prendre en compte la logique interne des jeux réduits qui fait que le joueur doit mettre en valeur ses qualités de performance, dans une incertitude permanente de l'adversaire et de ses partenaires (Marle P. et GREHAIGNE J.F.,2009)

Il est question pour les chercheurs, de mesurer l'impact de chaque paramètre de performance, sur chaque jeu réduit (KELLY et DRUST, 2008), et pour l'entraîneur de faire varier efficacement les curseurs dans chaque protocole de jeu qu'il choisi en fonction de ses objectifs et des principes d'entraînement.

Il faut également préciser que bien que cela soit difficile, on peut aussi à partir des

Jeux réduits apprécié avec précision à partir du contrôle et du suivi de, l'entraînement, les performances de chaque joueur à l'intérieur du groupe, sur le plan technique (contrôle, touche de balle, passe, tir, amortis,...), tactique (choix, orientation du jeu, démarquage, occupation du terrain), mental (engagement, agressivité,) physique (vitesse d'exécution.....), et d'un même joueur d'un groupe et/ou d'un protocole à l'autre (GREHAIGNE,J.-F.,1992 ;GREHAIGNE,J.F.,1994). Cette définition des jeux réduits est exhaustive, mais elle permettra de délimiter notre champ d'investigation aux autre activités qui répondent aux caractéristique qui seront explicitées et analysées tout au long de cette thèse.

Pour nous, les jeux réduits opposent deux groupes de joueurs. qui ont pour but d'atteindre simultanément des cibles distinctes à l'aide d'une balle de football comme le révèle TEODORESCU, (1977).C'est ce caractère de simultanéité qui organise le véritable enjeu des jeux réduits, car dans le même temps, les deux équipes ont des intentions opposées contradictoires selon jeu, B., (1983).L'analyse des jeux réduits doit prendre en compte la nature même de l'activité.

III. 3. Lois des jeux réduits

III.3.1. Le terrain de jeu

Tableau 2 : Lois terrain de jeu.

Catégories/domaines	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
Terrain	30×20m	45×28m	½ terrain	½ terrain
But	4×1.50m	4×1.50m	6×2m	6×2m
Point de coup de pied de préparation	6m	6m	9m	9m
Surface réparation	Non	6m×largeur du terrain	26m×13m	26×13m
Zone technique	Non	non	A droit et à gauche du but	A droit et à gauche du but

Fixation des buts pour le football à 8 :

Il est rappelé que les "cages de buts de football" doivent être conformes aux dispositions du Décret n° 96-495 du 4 juin 1966, fixant les exigences de sécurité auxquelles celle-ci doivent répondre.

Traçage de la surface de réparation :

S'il n'est pas possible de tracer la surface sur l'ensemble des terrains, vous pouvez utiliser des coupelles ou des galettes de couleur (coupelles plates) pour matérialiser les quatre angles

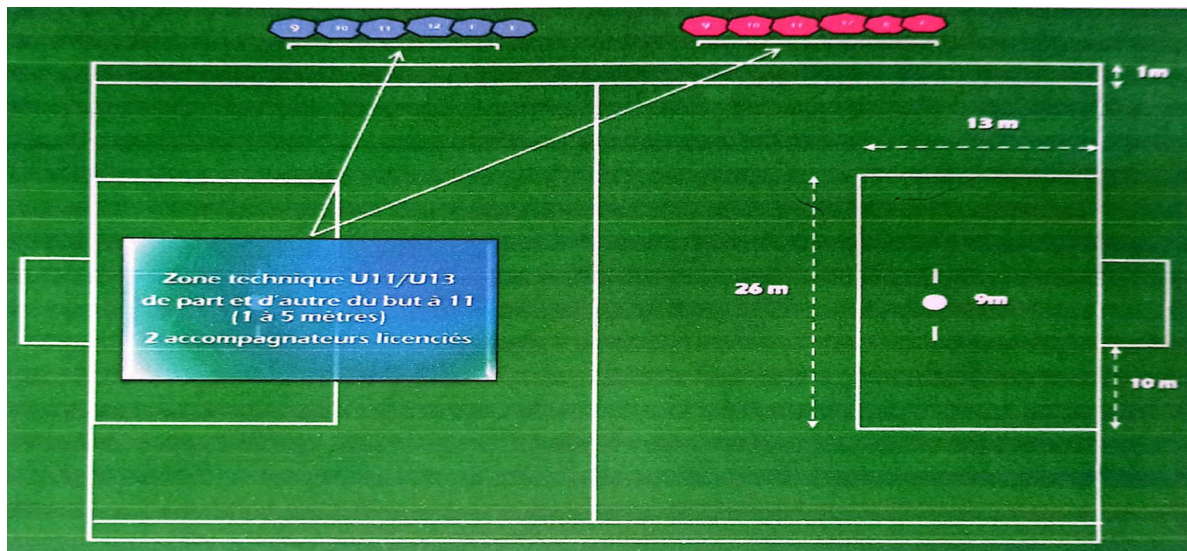


Figure 1 : terrain de jeu réduits

III.3.2. Durées des plateaux ou rencontres

Tbaleau3 : Durées des plateaux ou rencontres.

Catégories/domaine	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
Durées maximales des plateaux ou rencontres	40minutes	50 minutes	60minutes	70 minutes
Temps de jeu effectif	40 minutes	50minutes	50minutes	60minutes
mi-temps	Non	Non	Non	Oui
Pause coaching	Non	Non	Non	Oui : 2minutes par période
Prolongations	Non	Non	Non	Non

Pause coaching

- Pause coaching de deux minutes obligatoire à la 15^{ème} minutes de chaque période
- Gestion du temps sera effectuée par l'arbitre
- Positionnement des joueurs comme indiqué sur le schéma

Objectifs :

- Limitation des interventions des éducateurs au cours de la partie
- Uniquement des encouragements et des renforcements positifs relatifs aux tentatives et aux attitudes des enfants
- Intervention et conseils ciblés pendant les deux minutes de la pause coaching

III.3. Coups francs

Tableau 4 : Lois des coups francs

Catégorie/Domaine	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
Coups francs	Direct	Direct	Direct et Indirect	Direct et Indirect
Distances des joueurs adverses	4m	4m	6m	6m
Coup de pied de pénalité	Non	Non	Supprimé	Supprimé
Passé en retrait au Gardien	Autorisé	Autorisé	Règles football à 11 Sanction : coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne 13m Mur autorisé	Règles football à 11 Sanction : coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne 13m Mur autorisé
Dégagement gardien	Autorisé	Autorisé	Par le gardien – pas volée de ½ volée. Sanction : coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. mur autorisé	Par le gardien – pas volée de ½ volée. Sanction : coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. mur autorisé

III.3.4. nombre de joueurs

Tableau 5 : nombre de joueurs.

Domain/ catégorie	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
Nombre de joueurs	5 par équipe	5 par équipe	8 par équipe	8 par équipe
Nombre de joueur Minimum	4 par équipe	4 par équipe	6 par équipe	6 par équipe
Remplaçant	0à1	0à2	0à4	0à4
Temps de jeu minimum par joueur	Tendre vers 100%	Tendre vers 100%	50%minimum	50%minimum
Sur classement	RAS	3 U7 Maxi par équipe	3 U9 Maxi par Equipe	3 U11 Maxi Pa équipe
Sous classement	2 U8 Maxi par équipe	Aucune dérogation possible pour les garçons	Aucune dérogation possible pour les garçons	Aucune dérogation possible pour les garçons

Temps de jeu par enfant

Respect du temps de jeu minimum par enfant (sous la responsabilité de l'éducateur). Pas de contrôle effectué sur le terrain. Permettre à chaque enfant de jouer un match entier en plateau de 2 ou 3 matches.

Sensibilisation effectuée à partir d'une campagne d'affichage à destination des parents et accompagnateurs sur les droits des enfants footballeurs (Utilisation de la pression sociale).

IV. Les étapes de développement de l'enfant

Dans la formation du joueur, précise que "la formation du joueur doit tenir compte des caractéristiques des enfants et de leur développement." Selon Charles Bodin.

Ainsi chaque individu est différent de l'autre et par conséquent doit être dirigé en fonction de ses propres caractéristique et démontions. Donc pour mener à bien la fonction de formation, il est indispensable de bien connaitre ses joueurs et leurs capacités techniques, mentaux et psychologique.

Des recherches scientifiques ont démontré que chaque catégorie d'âge correspond à des caractéristiques spécifiques. Ce sont ces caractéristiques des étapes du développement de l'enfant qui régissent les séances d'entraînement adaptées, les objectifs visés dans chaque catégorie d'âge et la qualité entraînée dans chaque phase de la formation.

En effet, les habiletés, les exercices, les techniques et les méthodes de conditionnements doivent varier selon l'âge, les aptitudes, le développement et la croissance du joueur. Cette approche au niveau de la croissance et du développement permettra à l'individu de progresser en fonction de ses aptitudes et de sa maturation.

A cet égard, il importe de tenir compte, de la caractéristique de l'évolution qui permet de ne pas appliquer de manière systématique et inconditionnelle aux jeunes des principes établis pour les adultes. Selon B BINI, P LEROUX et G COCHIN dans le football des très jeunes, "L'enfant est un être en développement, terme désignant l'ensemble des phénomènes qui concernent la transformation progressive de l'être humain, depuis la conception jusqu'à l'âge adulte"

Cependant, la croissance mentale est indissociable de la croissance physique c'est à -dire que le développement intellectuel est directement lié au développement moteur .ET cette évolution intellectuelle dépend aussi des influences du milieu. Donc pour mieux comprendre les grandes étapes de notre développement depuis notre naissance jusqu'à l'âge adulte, il semble nécessaire d'étudier le développement de nos comportements et la croissance mentale.

La catégorie (U13) conclut un cycle d'apprentissage qui doit permettre aux joueurs d'être prêts en fin de saison à passer vers le foot à11. Dans cette catégorie, où les enfants ont entre 11 et 12 ans et son scolarisés en 6^e et en 5^e, les progrès peuvent très importants.

IV.1. Observation sur le niveau de jeu des U13

Nous pouvons observer en début de saison :

- Une apparition de coopération entre les joueurs pour passer l'adversaire mais il ya un peu d'enchaînement d'actions.
- L'espace de jeu augmente dans le sens de la profondeur.
- La circulation du ballon s'effectue par jeu direct dans la profondeur avec peu de jeu en appuis et en soutien.
- Les joueurs sont centrés sur la marque et le but.

IV.2. Caractéristiques des U13

IV.2.1. Au plan cognitif

- Développement de l'esprit critique, de l'esprit logique et de l'esprit analytique.
- Dominante de la mémoire visuelle. Prise d'informations alternatives : ballon, but, adversaire.
- Amélioration de l'attention.
- Amélioration de la perception de l'espace et du temps.

IV.2.2. Au plan effectif

- Premier pas vers l'autonomie, augmentation de la confiance en soi.
- Fin de l'égoïsme (notion d'esprit d'équipe et, à moindre échelle, d'esprit club).
- Développement de l'esprit de camaraderie.

IV.2.3. Au plan moteur

- Plus d'aisance au niveau de la motricité, meilleure coordination neuromusculaire.
- Développement du volume musculaire et des capacités cardiaques. Apparition de raideurs (surtout au niveau des ischio-jambiers).
- Développement du volume musculaire et des capacités cardiaques.

IV.3. Conséquences sur les objectifs de la catégorie.

IV.3.1. Individuel

- Répétition des gestes technique de base : conduites de balle, passe (courtes, longues, une-deux), dribbles, feintes, tirs, contrôles, jeu de tête
- Génération des autres gestes techniques : feintes de corps, feintes de dribbles, contrôles orientés, amortis (contrôles autre que du pied) volées
- Découverte de nouveaux geste technique : demi-volées, techniques défensives tackle, recul «frein », relance), passes et enchaînements, contrôles et enchaînement
- Apprendre le démarquage et l'aide devant le porteur (appui à distance de passe hors alignement).

IV.3.2 Collectif

- Occupation du terrain (zones) dans les phases offensives et défensives.
- Comprendre les différentes phases de jeu et son rôle dans celles -ci
- Construire le jeu de manière systématique à l'aide du jeu court.
- Utiliser les couloirs latéraux, le jeu en appuis et en soutien.
- Progresser dans le marquage et démarquage.
- Connaître les règles du football à 9.

IV.4. Conseils pédagogiques

- Utiliser les situations-problèmes élaborées à partir d'obstacle à surmonter. Poser des questions et construire la réflexion ensemble.
- Favoriser l'esprit collectif du groupe et l'esprit de camaraderie.
- Insister sur le développement moteur : coordination...et privilégier la vitesse. Aucun travail physique spécifique en endurance puissance ou en force.
- Rester le plus simple possible et progression du simple vers l complexe.

IV.5. Caractéristiques psychologique, émotives et sociales

- Age de la découverte et de la curiosité
- Chercher à progresser en s'appuyant sur un modèle
- Début de l'altruisme
- Intérêt pour la technique
- Peut maintenant poser des hypothèses et envisager différentes alternatives à la condition que les situations soient concrètes. Les problèmes plus familiers peuvent être résolus mentalement.
- Le processus de résolutions de problèmes est compris et utilisé dans diverses situations.
- La confiance en soi repose sur la capacité à résoudre des problèmes.
- Modifie son schéma de référence pour évaluer sa valeur personnelle. Il considère maintenant.
- Le potentiel et remet en question l'équation qui l'avait guidé jusqu'à lors :
- Réussite=effort pour croire maintenant => réussite =effort+talent.
- Période critique pour l'abandon parce qu'il cherche des situations pour se sentir compétent. Différencie son soi social, celui qui paraît, et son soi intime, qui il est à l'intérieur. Peut tricher sur ses propres sentiments.
- Veut développer son sentiment d'autonomie.
- Alterne entre des comportements matures et bébés.
- Tendances à être égoïste et à interpréter la vie selon son point de vue.
- Le groupe d'amis a énormément de pouvoir.
- À faire : poser des questions, solliciter pour favoriser le développement intellectuel. Développer les qualités physiques.
- À éviter : placer le jeune en conflit avec ses amis, dénigrer les amis.
- À proscrire : trop valoriser le talent au dépend de l'effort. Trop valoriser le succès au dépend de l'effort.

Pause coaching :

- Pause coaching de deux minutes obligatoire à la 15^{ème} minute de chaque période.
- Gestion du temps sera effectuée par l'arbitre.
- Positionnement des joueurs comme indiqué sur le schéma.

Objectifs :

- Limitation des interventions des éducateurs au cours de la partie.
- -Uniquement des encouragements et des renforcements positifs relatifs aux tentatives et aux attitudes des enfants.
- Intervention et conseils ciblés pendant les deux minutes de la pause coaching.

Organisation de La recherche

1. Organisation de la recherche :

I.1.Problématique :

C'est dans ce sens que les fondements physiques, techniques, physiologiques, bioénergétiques, biomécaniques psychologiques occupent la communauté scientifique depuis plusieurs décennies, et les discipline sportive s comme le football, avec l'impact très marquant des jeux réduits.

Pour cela, on va opter et essayer de répondre à la question suivante : qu'elle est l'impact des jeux réduits sur le football sur la catégorie U13.

I.2 . L'hypothèse :

Après avoir cerné notre problématique, nous supposent que les jeux réduits influence sur la technique et beaucoup plus sur la maitrise de balle.

I.3. Objective de la recherche :

L'objectif de notre travail de recherche consiste sur l'impact des jeux réduits sur l'activité technique en football durant deux teste, vitesse avec ballon (4x5 mètres), et 4 contre 4, aussi ces tests nous permettra d'évaluer la maitrise de balle de nos jeune footballeurs U13.

I.4. Tâches de la recherche :

Les tâches de la recherche que nous nous sommes fixés de réaliser pour atteindre notre objectif sont les suivants ;

- Analyser le champ théorique relatif à notre thème de recherche.
- Déterminer les étapes et les caractéristiques de développement de catégorie U13.
- Élabore des tests techniques dans l'objectif de la maitrise de balle chez nos footballeurs U13.
- Analyses et interpréter les résultats de ces tests.

I .5 .Moyens et méthodes de la recherche :

L'observation est considérée de nos jours comme l'un des moyens les plus efficaces pour l'obtention de l'information dans le domaine sportif, et l'utilisation de cette méthode permet de rassembler un grand nombre de données en vue d'analyser l'activité d'un joueur isolé ou d'un groupe de joueurs ou de l'équipe entière.

I .5.2. LES Tests :

√ Navette (avec ballon) : 4×5mètres

Description du test :

- 2 piquet a 5 mètres l'un de l'autre
- Départ ballon et pied derrière la ligne
- Principes ; conduite en croisant les déplacements
- Départ chrono quand le ballon franchit la ligne Arrêt chrono quand le joueur franchit la ligne
- 2 essais ; un gauche et un droite (conserver le meilleur temps)

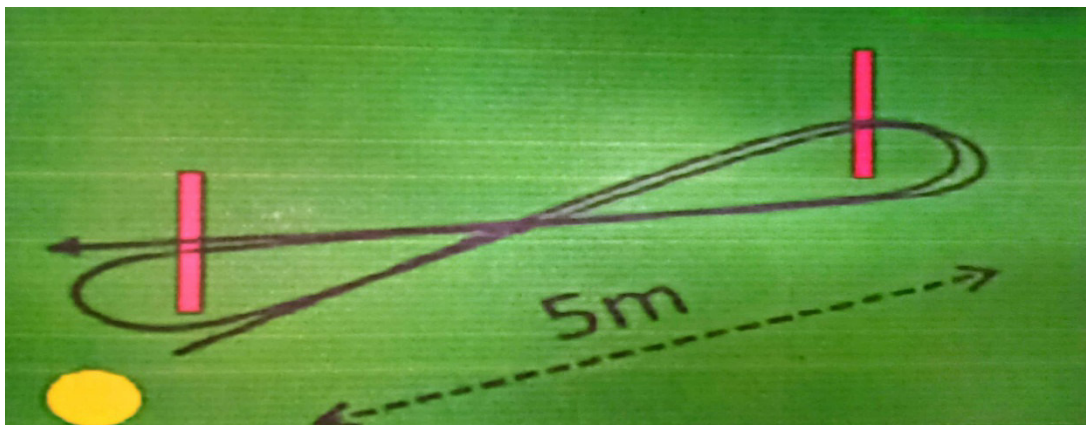


Figure 02 : Test navette (avec ballon) 4×5 Mètres.

✓

Test de jeu

4 contre 4

Tableau 6 : jeu 4 contre 4.

<i>Situation de référence</i>	<i>Jeu 04 contre 04</i>
<i>Objectifs visés</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>S'organiser collectivement en attaque et en défense.</i> • <i>Tenir différent rôle (attaquants/Défenseurs, joueur, /arbitre)</i>
<i>Matériel pour chaque terrain</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>04 mini buts (plots) ; largeur 1m</i> • <i>Un ballon</i> • <i>Chasubles</i> • <i>Grilles d'observation</i>

But :

Marquer plus de buts que l'équipe adverse

Organisation :

Sur un terrain de dimensions 30×25 m, 03 équipes de 4 (2 équipes de 4 joueurs et une équipe de 4 arbitres et observateurs).

Chaque équipe attaque sur deux buts et défend sur deux autres buts.

Consigne :

L'équipe en possession du ballon doit chercher à marquer un but. Les joueurs de l'autre équipe essaient de récupérer le ballon.

Critères de réussite :

L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de buts dans le temps imparti.

Recommandations :

Limitier le temps de jeu à 5/6mn. Eviter les contacts brutaux.

Règles d'action :

L'équipe qui attaque doit s'organiser collectivement pour progresser vers une cible en ;

- Conduisant le ballon, driblant et en le passant.
- Se démarquant.

L'équipe qui défend doit s'organiser collectivement pour récupérer le ballon en ;

Marquant un adversaire.

Tentant l'interception

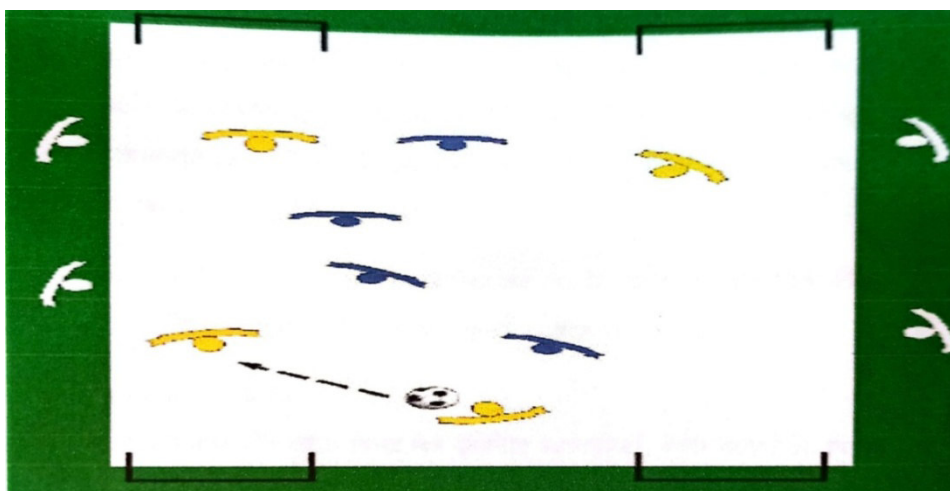


Figure 03 : jeux 4 contre 4

I.6.: Outils et méthodologie de travail

Notre travail consiste à évaluer la technique des athlètes de catégorie U13, pour atteindre cet objectif, nous avons élaboré un plan de travail et quelques méthodes d'investigation.

Dans ce chapitre nous allons décrire les méthodes qui nous avons adoptées pour atteindre les objectifs de notre travail, ainsi que l'échantillon sur lequel nous avons travaillé.

Nous allons aussi donner une description détaillée des différents instruments de recherche que nous avons utilisés pour collecter les données nécessaires pour notre travail ainsi que les procédures suivies pour la collecte de données ; et nous allons terminer avec une description des procédures employées pour l'analyse des résultats.

I .6.1.Méthode

L'objectif de notre travail est de déterminer le rôle des jeux réduits pour évaluer la technique des athlètes du club de Soummam sportif sidi aiche, catégorie U13. Pour atteindre cet objectif nous avons choisi d'appliquer une méthode d'expérimentation. La nature de notre travail de recherche exige un déroulement des tests pour atteindre des résultats plus précis et fiables.

I.6 .2.Description des échantillons

Comme on l'a déjà souligné, notre objectif le plus ultime dans ce travail est de déterminer le rôle des jeux réduits pour évaluer la technique des athlètes ; pour cette raison et d'autres, nous avons choisi de travailler sur les athlètes du club. Nous avons estimé que cette catégorie est la plus appropriée car elle est la plus proche à l'âge idéal pour le développement de la technique et la maîtrise de Ball

L'échantillon de notre travail de recherche est les athlètes du club Soummam sportif sidi aiche wilaya de Bejaïa. On a travaillé sur le niveau de catégorie U13.

I.6.3 .Description des tests :

Afin d'arriver aux objectifs pour les quelles ce travail a été conduit, nous avons désigné deux tests comme instrument de recherche et qui ont fait pour mesurer la technique des athlètes évalués ayant participé à cette recherche. Les tests sont ; vitesse avec ballon (navette, 4x5mètres) et aussi le jeu de 4 contre 4.

I .6.4.Matériels utilisés :

Pour un déroulement optimal de ces tests, il est nécessaire d'offrir le matériel exigé par les épreuves qui sont ;

- Terrain de jeu
- Sifflet
- Chronomètre
- Ballon
- Plots
- Dossards
- Piquets
- Bloc-notes

I.6.5.Procédure d'analyse des données :

Les résultats obtenus dans ce travail de recherche seront présentés sous forme de chiffres et de moyennes. Ecart-type, le test student, et les statistiques descriptives, dans des tableaux et des histogrammes, une analyse approfondie des résultats sera assurées et une comparaison critique sera utilisée pour interpréter les données.

I.6.6. Technique statistique :

C'est l'analyse mathématique des données enregistrées. Pour cela nous avons calculé les indices statistiques suivants :

I.6.6.1. La moyenne arithmétique (X) :

Elle est l'indice le plus précis des mesures de résultats obtenus. La moyenne arithmétique X se calcule par la somme des résultats (temps réalisés) divisée par l'ensemble des sujets.

$$X = \sum \frac{t}{N}$$

I.6.6.2. Ecart-type et la variance :

La moyenne est un indicateur précis mais il ne suffit pas à caractériser la série de mesure ; C'est pour cela qu'il faut faire recours à la variance et l'écart-type.

La variance : est la moyenne du carré des écarts des valeurs individuelles à la moyenne arithmétique.

$$s^2 = \frac{\sum_c^n [x - x_1]^2 + \sum_c^n [x - x_2]^2}{(N_1 + N_2) - 2}$$

L'écart-type : C'est la racine de la variance

$$s = \sqrt{s^2}$$

On a estimé le calcul de la différence entre les moyennes par le critère de student, et statistique descriptive par rapport à notre cas de petit échantillon.

$$T_{cal} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}\right)}}$$

Analyse et Interprétation des Résultats

L'objectif de ce présent chapitre est de présenter les données collectés des testes que nous avons conduits au cours de cette recherche, de plus ce chapitre contiendra l'analyse, l'interprétation et la discussion des résultats obtenus. Enfin, nous terminerons ce chapitre avec quelques recommandations que nous voyons utiles et importantes.

1. présentation et interprétation des résultats

Dans cette première section, nous allons présenter les résultats révélés lors des tests

Conduites pendant ce travail. Sous forme de tableaux, et les mieux exposer par des histogrammes, afin de les analyser et les interpréter.

I.1. Les résultats des Tests :

I.1.1. Tests du groupe témoin

Le premier test est fait sur la technique, navette avec ballon (4×5 mètres).ce dernier a eu lieu le 12 mars 2022 à 9h00 au stade de stade communal de sidi aiche échantillons de 8 athlètes de Club Soummam Sportive Sidi Aiche (S.S.S.A.). Après deux mois on a refait le test avec le même échantillon on suivant un Protocole d'entraînement normal « sans jeux réduits ». La liste des athlètes et les résultats des deux tests sont présentés dans le tableau suivant :

Tableau 07 : la liste des athlètes du groupe témoin et leur résultats au test prés et post de l'expérimentation.

Athlètes	Test n° 1	Test n° 2
1er Athlète	10.89	10.84
2ème Athlète	11.38	11.31
3ème Athlète	10.22	10.21
4ème Athlète	11.87	11.79
5ème Athlète	11.12	11.01
6ème Athlète	12.33	12.17
7ème Athlète	11.37	11.21
8ème Athlète	12.46	12.23

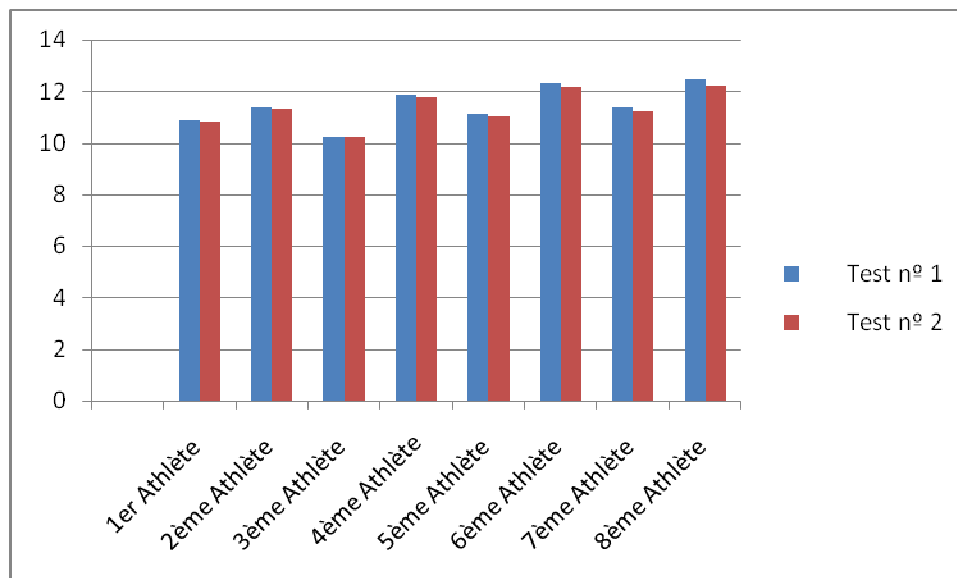


Figure : 04 présentation des résultats prés et post expérimentation

De group témoin.

Tableau 08 : il représente la moyenne, l'écart-type et la variance des deux tests.

N ° du test	Moyenne	Ecart-type	Variance
Test n° 1	11.43	0.73	0.53
Test n°2	11.43	0.69	0.47

Pour une analyse plus approfondie et plu précise de nos résultats, nous avons opté aussi pour l'utilisation des moyennes, des variances, des Ecart-type et des test-student.

L'analyse statistique des résultats des deux sessions d'épreuve, dans les quelles on a testé l'échantillon consacré à notre étude, et la formation principale de notre partie. Cette analyse se réfère aux calculs de la moyenne, l'Ecart-type et le test student pour déduire la différence entre les moyennes.

On va comparer entre les deux tests du group témoin qui ont suivi le protocole d'entraînement normal « sans jeux réduits » .pour arrivé aux résultats qu'on va utiliser le test student .

$$\text{DDL} = 14$$

$$\text{T TAB} = 2.14$$

$$\text{Seuil} = 0.05$$

$$\text{T cal} = 1.69$$

$$\text{T CAL} \leq \text{T tab}$$

On trouvé que T cal est inférieur à T tab . Ce qui signifie qu'il n'existe pas une différence entre les deux tests.

I.1.2. Test du groupe expérimental :

Le premier test est fait sur la technique, navette avec ballon (4x5 mètres). ce dernier a eu lieu le 12 mars 2022 à 9h00 au stade de stade communal de sidi aiche échantillons de 8 athlètes de Club Soummam Sportive Sidi Aiche (S.S.S.A.). Après deux mois on a refait le test avec le même échantillon on suivant un Protocole d'entraînement normal « sans jeux réduits ». La liste des athlètes et les résultats des deux tests sont présentés dans le tableau suivant :

Tableau 09 : la liste des athlètes du groupe Expérimental et leur résultats au test prés et post de l'expérimentation.

Athlètes	Test n° 1	Test n° 2
1er Athlète	11.07	10.37
2ème Athlète	11.41	10.23
3ème Athlète	11.59	10.19
4ème Athlète	12.89	10.39
5ème Athlète	12.45	10.81
6ème Athlète	13.23	11.99
7ème Athlète	12.17	11.56
8ème Athlète	11.56	11.14

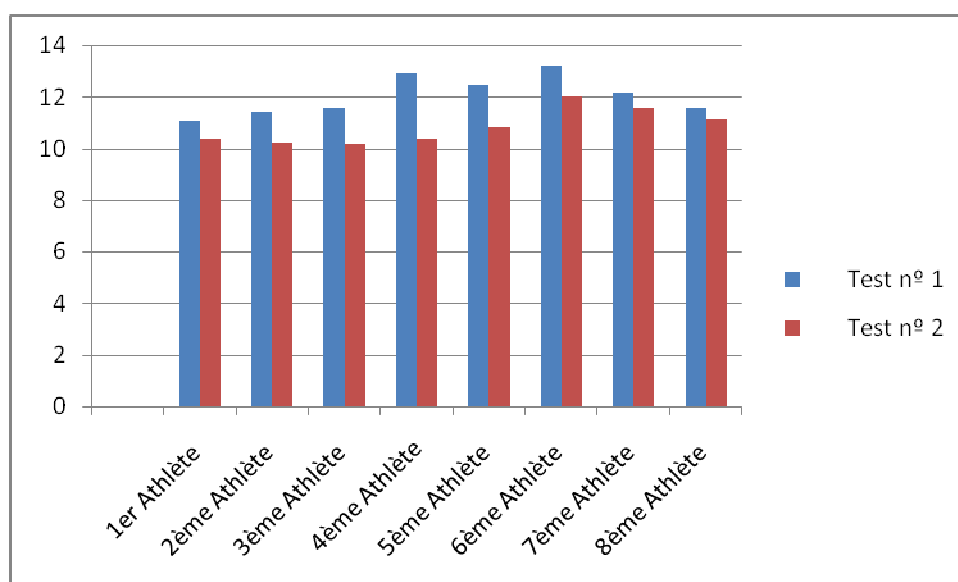


Figure05 : présentation des résultats prés et post expérimentation

De groupe expérimental

Tableau 10 : il présente la moyenne, l'écart-type et la variance des deux tests.

	Moyenne	Ecart-type	Variance
Test 01	12.04	0.76	0.57
Test 02	10.83	0.67	0.44

On va comparer le deux tests du groupe témoin qui ont suivis le Protocol d'entraînement avec jeux réduits. Pour arriver aux résultats utiliser le **T** student.

$$\text{DDL} = 14$$

$$\text{T TAB} = 2.14$$

$$\text{Seuil} = 0.05$$

$$\text{T cal} = 3.55$$

$$\text{T CAL} \geq \text{T tab}$$

On a trouve que **T CAL** est **supérieur** à **T tab**, donc il existe une différence entre les deux tests ce qui signifie qu'il y'a une progression dans le deuxième test par rapport au premier test.

A partir de ces résultats on conclut que les jeux réduits ont un rôle important pour développer les performances des athlètes.

I.2. les Résultats du jeu 04 contre 04 :

Le test se déroule de 04 jouer contre 04 jouer, sur un terrain de dimensions 30 × 25m, et 04 mini buts (plots) ; largeur 01m, avec un temps de 5 à 6 min.

Le premier test sur la technique, ce dernier a eu lieu le 12 mars 2022 à 11h00 au stade communal de sidi aiche, échantillons de 08 athlètes du club Soummam sportif sidi aiche, après deux mois on a refait le test le même échantillon en suivant un Protocol d'entraînement normal (sans jeux réduits). La liste des athlètes et les résultats des deux tests sont présentés dans le tableau suivant :

I.2.1 Test prés –expérimentation du groupe témoin :

Athlètes	Nombre de tirs	Nombre de passes
1er Athlète	1	11
2ème Athlète	2	12
3ème Athlète	2	12
4ème Athlète	2	14
5ème Athlète	3	12
6ème Athlète	2	14
7ème Athlète	1	11
8ème Athlète	2	11

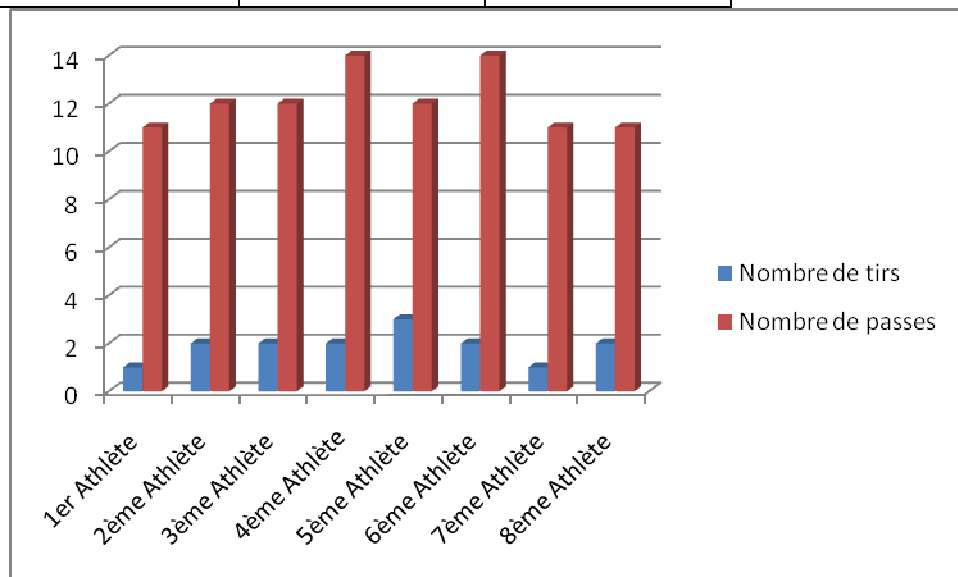


Figure : 06 présentations des résultats prés-expérimentation

Du groupe témoin

Tableau 12 : représente la moyenne, l'écart –type et la variance de jeu 4 contre 4 du groupe témoin prés-expérimentation.

	Moyenne	Ecart-type	Variance
Nombre de passes	12.12	1.24	1.53
Nombres de tirs	1.87	0.64	0.40

I.2.2 Test post –expérimentation du groupe témoin :

Tableau 13 : la liste des athlètes du groupe témoin et leurs résultats au test 4 contre 4 post-expérimentation.

numéro	Nombre de passes	Nombre de tirs
1er Athlète	14	1
2ème Athlète	13	2
3ème Athlète	16	3
4ème Athlète	14	2
5ème Athlète	10	3
6ème Athlète	15	1
7ème Athlète	14	3
8ème Athlète	13	2

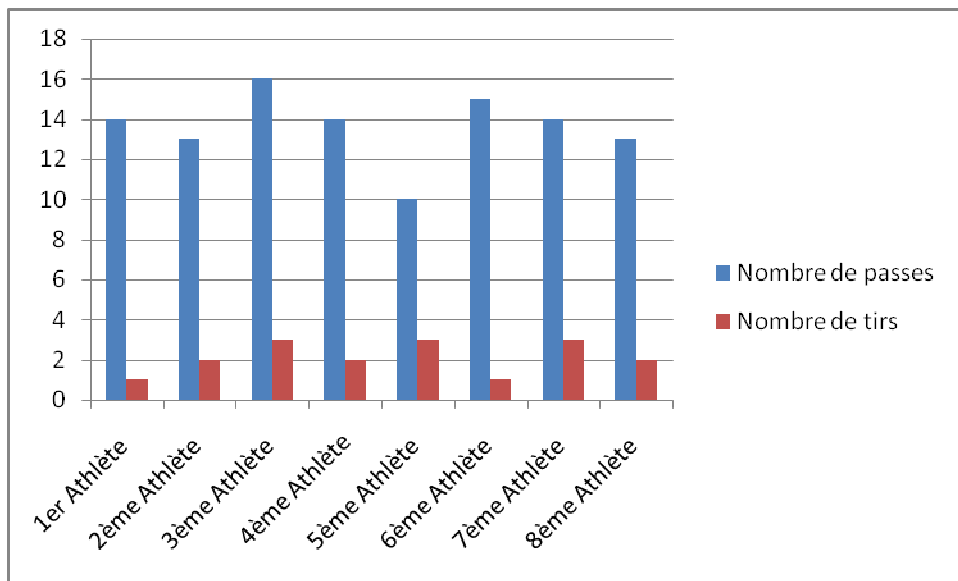


Figure 07 : présentation des résultats post-expérimentation du groupe témoin.

Tableau 14 : il représente la moyenne, l'écart-type et la variance de jeu 4 contre 4 du groupe témoin prés-expérimentation.

	Moyenne	Écart-type	Variance
Nombre de passes	13.62	1.76	3.09
Nombre de tirs	2.12	0.83	0.68

On va comparer entre le nombre de passes du groupe témoin qui ont suivis le Protocol d'entraînement normal (sans jeux réduits). Pour arriver aux résultats on va utiliser le **T** student.

ddl=14

T tab =2.14

Seuil =0.05

T cal=1.07

T cal ≤ T tab

On a trouvé que **T cal** est **inférieur** à **T tab**, ce qui signifie qu'il n'existe pas une différence entre les deux tests.

En suite on va comparer entre le nombre de tirs dans les deux tests du groupe témoin qui ont suivis le protocole d'entraînement normal ((sans jeux réduits)). Pour arriver aux résultats on va utiliser le test student.

$$DDL = 14$$

$$T_{TAB} = 2.14$$

$$\text{Seuil} = 0.05$$

$$T_{cal} = 1.69$$

$$T_{CAL} \leq T_{tab}$$

On trouvé que T_{cal} est inférieur à T_{tab} . Ce qui signifie qu'il n'existe pas une différence entre les deux tests.

I.2.3. Test prés-expérimentation du groupe expérimental :

Tableau 15 : la liste des athlètes d et groupe expérimental leurs et résultats au test prés expérimentation.

Prénom	Ballon touche	Buts marqué
1er Athlète	12	2
2ème Athlète	11	2
3ème Athlète	12	1
4ème Athlète	8	1
5ème Athlète	14	2
6ème Athlète	13	1
7ème Athlète	10	2
8ème Athlète	16	2

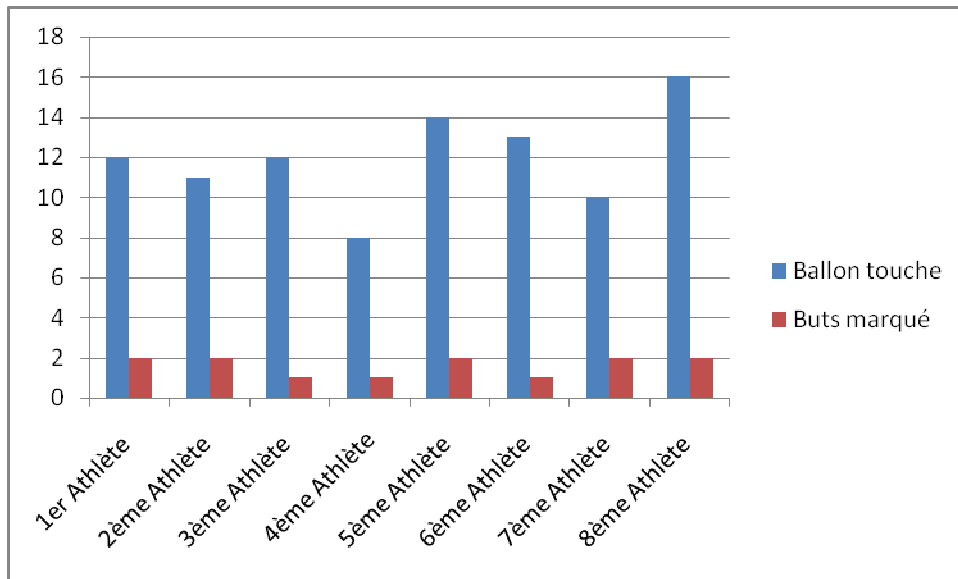


Figure 08 : présentation des résultats prés-expérimentation de groupe expérimental

Tableau 16 : il présente la moyenne, l'écart-type et la variance de 4 contre 4 de groupe expérimental prés-expérimentation.

	Moyenne	Ecart-type	Variance
Nombre de passes	12	2.44	5.95
Nombre de tirs	1.62	0.51	0.26

I.2.4. Test post-expérimentation du groupe expérimental :

Tableau 17 : il présente des résultats post-expérimentation du groupe expérimental.

	Athlètes	numéro	Nombre de passes	Nombre de tirs
1	Athlètes	1 ^{er}	14	3
2	Athlètes	2 ^{ème}	15	2
3	Athlètes	3 ^{ème}	16	2
4	Athlètes	4 ^{ème}	13	2
5	Athlètes	5 ^{ème}	15	2
6	Athlètes	6 ^{ème}	17	2
7	Athlètes	7 ^{ème}	14	3
8	Athlètes	8 ^{ème}	19	2

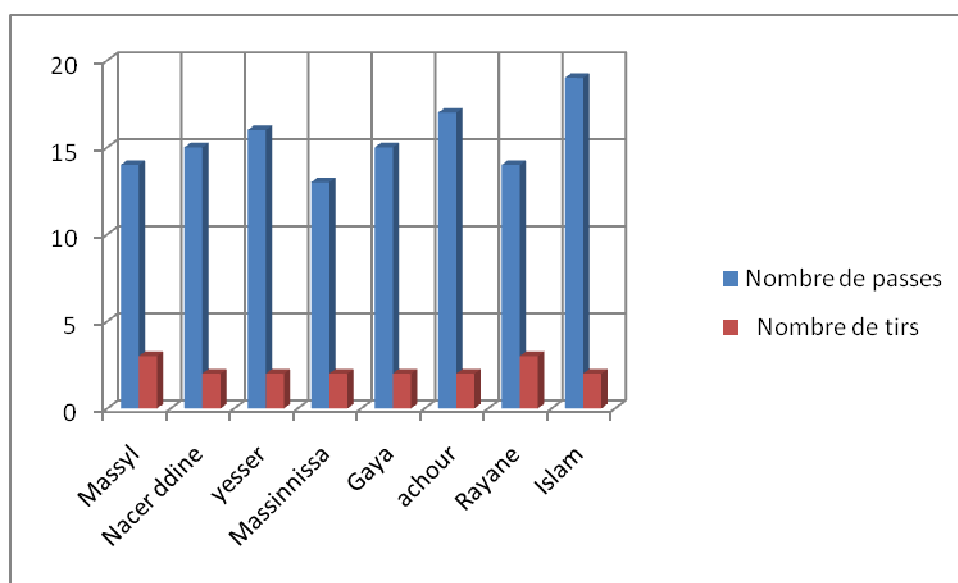


Figure 09 : présentation des résultats prés-expérimentation de group

Expérimental

Tableau 18 : il représente la moyenne, l'écart-type et la variance de 4 contre 4 du groupe expérimental post-expérimentation.

	Moyenne	Ecart-type	Variance
Nombre de passes	15.37	1.90	3.61
Nombre de tirs	2.25	0.46	0.21

ON va comparer entre le nombre de passes de groupe expérimental qui ont suivis le Protocol d'entraînement avec jeux réduits. Pour arriver aux résultats on va utiliser le **T STUDENT**.

$$\text{DDL} = 14$$

$$\text{T tab} = 2.14$$

$$\text{Seuil} = 0.05$$

$$\text{T cal} = 2.80$$

$$\text{T cal} \geq \text{T tab}$$

On a trouvé que **T cal** est supérieur à **T tab**, donc il existe une différence entre les deux tests de nombre de passes ce qui signifie qu'il y'a une progression dans le deuxième test par rapport au premier.

A partir de ces résultats on conclut que les jeux réduits ont un rôle important pour développer les performances des athlètes.

Ensuite on va comparer enter le nombre de tirs dans les deux tests du groupe expérimental qui ont suivis le Protocol d'entraînement avec jeux réduits .Pour arriver aux résultats on va utiliser le **T STUDENT**.

DDL = 14

T tab = 2.14

Seuil = 0.05

T cal = 2.86

T cal \geq T tab

	moyen	Ecart-type	T cal	T tab
Test 01	11.43	0.73	2.80	2.14
Test 02	11.43	0.69	2.86	2.14

On a trouvé que T cal est supérieur a T tab, donc il existe une différence entre les deux tests de nombre de passes ce qui signifie qu'il y'a une progression dans le deuxième test par rapport au premier.

A partir de ces résultats on conclut que les jeux réduits ont un rôle important pour développer les performances d'athlète

I.3. Discussion Générale :

Ce que nous cherchons à travers l'expérimentation pédagogique de l'impact des jeux réduits sur l'amélioration de la technique est la vérification de notre hypothèse de départ, à savoir l'efficacité du Protocole d'entraînement avec jeux réduits dans le processus d'évaluation de la capacité de travail technique, chez les footballeurs par le biais d'un programme conçu selon les règles qui régissent l'application du procédé .

Après avoir présenté les résultats de notre recherche sous formes de tableaux et histogrammes qui interprètent directement les deux échantillons témoin qui a suivis un entraînement normal (sans jeux réduits) et expérimental qui suivis un entraînement avec jeux réduits de la catégorie U13 au sein du club Soummam sportif sidi aiche qui ont été expérimenté par deux tests ,le premier est navette avec ballon et le deuxième un jeu de quatre contre quatre .

Nous avons opté pour la méthode dite de test- retest qui est la seule susceptible d'objectives l'effet du travail effectué et de mettre en évidence une amélioration significative ou pas de la qualité entraînée chez les athlètes.

Notre expérimentation consiste à relever les résultats des épreuves pédagogiques de l'étape préliminaire du groupe, témoin et d'expérimental puis lors de la seconde étape de l'expérimentation qui déterminera l'amélioration des sujets, ensuite nous nous sommes attelés à calculer les indices suivants :

- Aucune différence entre le premier test et le deuxième test qu'on a refait pour le groupe témoin $T_{cal} \leq T_{tab}$
- Une amélioration pour le groupe expérimental lors du deuxième test navette avec ballon et jeu contre quatre contre quatre par rapport au premier et toujours $T_{cal} \geq T_{tab}$

A partir de ces résultats obtenus, nous pouvons dire que l'utilisation des jeux réduits et le meilleur moyen de développer le technique et la pratique .ils favorisent également des enchainements de techniques individuelles et collectifs spécifique, et des prises de décision dans un contexte complexe difficile et évolutif en situation de jeu selon GREHAINGNE GODBOUT , et BOUTHIER , (1999 , 2001).

Donc le Protocole d'entraînement avec jeux réduits est efficace pour améliorer la capacité performance et le choix des jeux réduits est un stimulus essentiel d'entraînement qui est devenu fondamental pour beaucoup d'entraîneurs selon (MONKAM TCHOKONTE et al, 2011 ; in presse).

Conclusion

Conclusion :

En guise de conclusion, notre travail de recherche humble a eu pour objectif de répondre à la question de recherche qu'elle est l'impact des jeux sur le football sur la catégorie U13 pour conclure on commence par l'analyse de l'hypothèse proposée pour guider ce mémoire.

En premier lieu, nous avons défini quelques nations et caractéristiques dans un contexte footballistiques. Avant de passer au cœur de notre hypothèse qui est les jeux réduits qui semble être le base de premier chapitre, on nous avons montré leurs importance dans le déroulements des entraînements et les compétitions, passent par plusieurs lois respectées lors de l'application de ces jeux réduits, notamment l'intérêt des ces jeunes en football pour le développement des paramètres de performance.

Toutefois, dans la formation du jeune joueur, nous avons remarqué quelques observations chez la catégorie (U13). De plus nous avons développé les différentes caractéristiques de cette catégorie sur les divers plans.

A la fin de cette partie, nous avons sommes attelés à donner quelques conseils pédagogiques à suivre pour le bon fonctionnement psychologique, émotif et social.

Ensuite nous sommes passés au côté en liaison avec notre thème de recherche, les jeux réduits, nous avons fait des tests au sien du stade communal du sidi aiche sur le jeune footballeur de la catégorie U13. Le principe des ces tests était de comparer les conditions technique d'un groupe témoins (sans jeux réduits) et d'un autre expérimental (aves jeux réduits).

Finalement, ce que nous tirons de notre travail, c'est que les jeux réduits ont un impact positif et très important sur la condition technique, tactique, physique, On ajoutant le côté ludique qui plait aux joueurs.

Bibliographie

Bibliographie

1. **Téodorescu , L.** Théorie et méthodologie des jeux sportifs. Collections sport en progrès de l'homme. Paris : les éditeurs réunis. 1977.
2. **Larousse.** Dictionnaire.
3. **Andrivet.** Dictionnaire.
4. **Gréhaigne, J.F., Billard, M., Laroche, J.Y.,** L'enseignement des jeux sportifs collectifs a l'école. Bruxelles : Boeck, 1999.
5. **Gréhaigne.J.F.** L'organisation du jeu en football. Paris : ACT10, 1992.
6. **Matveiev.** La périodisation de l'entraînement sportif. Moscou : culture physique et sport, 1965
7. **F.Bodineau.** Football Jeux et jeux réduits. s 1. : amphora, juin 2007.2851807226.
8. **Bouthier , Daniel.** Condition cognitives de la formation d'actions sportives collectives. Lille : ANRT, 1988.006235127
9. **Alexandre, Dellal.** De l'entraînement a la performance en football.41, rue Barrault, 75013 Paris : action, 2009.978-2-906411-62-3.
10. **http :** //www.sebsport.fr/préparation physique/endurance/articles/endurance5.php.
11. **http :** //www.entraineursdefoot.fr
12. **http :** www.ecoledefoot.fr
13. **http://www.fifa.com.**

Mémoire

DELLAL.A, « analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement : application spécifique aux exercices intermittents, courses à haute intensité et aux jeux réduit » thèse docteur de l'université de Strasbourg en science et technique des activités physique et sportives : 2008.

Résumé :

Ce modeste mémoire intitulé (l'impact des jeux réduits sur la technique en football catégorie U13) vise principalement le rôle porté sur les jeux réduits dans la technique des jeunes footballeurs catégorie U13.

Deux épreuves ont été menées pour collecter des données nécessaires afin d'élaborer l'objectif de cette recherche, ces tests s'agissaient de course navette 04×05 mètres et jeux de quatre contre quatre.

Aussi ce travail concentre sur autres objectifs : généralités en football, les jeux réduits, et les étapes de développement de l'enfant surtout la catégorie de notre recherche.

Les résultats montrent que les jeux réduits portent un rôle très important sur l'athlète et sur le développement de ses performances.

Mot clés : jeux réduits, football, impact, U13, technique.

Abstract:

This modest memoir entitled "the impact of reduced games on technique in football category U13" is mainly aimed at the player on reduced games in the technique of young footballer's category U13.

Two tests were carried out to collect the necessary data in order to develop the objective of this research. These tests were a 4×5 meter shuttle race and four to four games.

Also this work focuses on other objectives; generalities in football, reduced games and stages of development of the child, especially the category of our research.

The results show that reduced games play a very important role on the athlete and the development of his performances.