

Partie 4 Fondamentaux du football et performance en WF

Quelles caractéristiques physiques sur la vitesse du jeu?

Le WF n'est pas un football immobile, bien au contraire, aussi on peut être surpris de l'exigence physique et technique de l'activité, où l'absence de course des joueurs doit être compensée par le mouvement quasi permanent (démarquage et interception) et la vitesse de circulation de balle.

A ceux qui doutent de cette activité, au-delà de leur conseiller d'essayer, on peut exprimer 2 choses :

- . Le WF est une **activité dynamique** où en 1h de pratique en moyenne on parcourt entre 5 Km à un rythme continu et intense, et on touche en moyenne entre 100 à 120 ballons (1 toutes les 30s).
- . Le WF rappelle que **la rapidité de jeu est liée à la vitesse de circulation du ballon et non à la course des joueurs** (première base du football apprise aux débutants et le ballon n'est jamais fatigué lui) aussi pour illustration en moyenne un ballon va 4 fois plus vite par une passe que lors d'une course :
- . Un joueur moyen balle au pied en course va à 15 Km/h (soit 4m/sec).
- . Le joueur le plus rapide au monde va à 30 Km/h (soit 8m/sec).
- . Une passe moyenne avoisine souvent les 60Km/h (soit 15m/sec).
- . La frappe peut atteindre facilement 120Kms/h (soit 30m/sec).

Quelles caractéristiques techniques du WF ?

Conformément aux règles du WF, il y a 3 objectifs pédagogiques à travailler **le contrôle de balle, la passe** (y compris de précision au but) et **les déplacements** (démarquage, interception), aussi à contrario il est inapproprié travailler les têtes, les duels et les frappes (sauf formule avec gardien).

De même les règles du WF, **favorisent le jeu collectif et la participation de tous**, car à contrario il est plus difficile de pouvoir faire la différence individuellement notamment avec peu de capacité d'élimination par le dribble et d'accélération.

Enfin les règles du WF, **génèrent dynamique, simplicité et sécurité**, car les clés sont liées aux facultés de déplacement tout en nécessitant de **jouer dans les pieds**, aussi à contrario le jeu en profondeur est très limité et les contacts étant prohibés cela assure une certaine sécurité au porteur de balle.

Aussi nous voyons bien que les séances pourront être basées sur des passes et va ou passe à 10.

Quelles caractéristiques tactiques du WF ?

Le WF nécessite des transitions rapides entre phases offensives et défensives, pour compenser l'absence de course, par des déplacements perpétuels, liés aux démarquages et remplacement.

. En phase offensive, au-delà des capacités techniques à contrôler et transmettre la balle, il s'agira également de travailler la protection de balle en mettant son corps en opposition (puisque'il n'y a pas de contact) mais surtout de travailler le « démarquage » qui est la faculté à s'éloigner d'un adversaire, dans une zone libre ou dans le dos, par un mouvement déstabilisant de changement de rythme et ou de trajectoire (exemple : appel contre appel), en conservant le principe que c'est l'appel qui génère la passe et non l'inverse.

. En phase défensive, compte tenu de l'absence de contact, il s'agira de travailler le remplacement (pour réduire les espaces et couper les trajectoires de passe), le cadrage (recul frein pour freiner l'évolution de son adversaire) et l'interception (petits pas dynamiques, lecture de jeu, jaillissement).

Le placement idéal avec 5 joueurs de champs nous semble être le 1-3-1 avec deux points d'ancrage, des espaces latéraux à optimiser et du mouvement et de la permutation (restant à tester et évaluer), une occupation du terrain toute sa largeur et une capacité à se projeter rapidement vers le but.

Circulation du ballon

Le walking foot permet de souligner que la clé du football est liée à la **vitesse de circulation du ballon** et non de course, car l'homme n'ira jamais aussi vite qu'un ballon en mouvement.

Pour rappel parmi les hommes les plus rapides au monde, en marche active on peut atteindre 15Km/h et en course avec balle au pied 30Km/h, alors qu'une passe un peu appuyée est à 60Km/h.

Le walking foot vient juste rappeler ce principe d'autant plus important que le ballon lui n'est jamais fatigué. On apprend d'ailleurs aux débutants à faire « courir la balle ».

Jeu collectif

Le walking foot permet d'encourager le jeu collectif car la différence individuelle, offensivement ou défensivement, est plus complexe, avec très peu de dribbles et de contacts.

Pour rappel parmi les solutions il s'agit d'optimiser le jeu de passes et l'occupation de l'espace, pour étirer ses adversaires et se rapprocher de ses partenaires.

Le walking foot vient juste rappeler ce principe que le football est collectif, dans un cadre où l'aménagement génère un certains nivellement et une plus grande participation de tous, avec l'impossibilité pour les meilleurs de conserver la balle.

Mouvement & transition

Le walking foot permet de développer la motricité car c'est avant tout un foot très vivant basé sur la faculté de déplacement.

Le mouvement constant et le démarquage sont essentiels, et le walking foot nécessite de nombreux efforts avec des transitions rapides entre phases offensives et défensives.

Le walking foot vient juste rappeler le principe que le football est dynamique, dans un cadre où l'aménagement génère la nécessité de se déplacer en marchant et de jouer dans les pieds.

Phase offensive & démarquage

Au-delà des capacités techniques à contrôler et transmettre la balle, et la faculté à protéger son ballon avec son corps en opposition (puisque'il n'y a pas de contact), il existe une notion essentielle du démarquage qui prend tout son sens au walking foot.

Se démarquer est la faculté à s'éloigner d'un adversaire pour ouvrir un angle de passe favorable à son partenaire, soit dans une zone libre et ou interposé dans le dos de l'adversaire, soit par un mouvement déstabilisant de changement de rythme et de trajectoire (appel contre appel).

A noter au walking foot la nécessité de compenser le fait de ne pas pouvoir courir en donnant de la vitesse au jeu, avec appels et transmission de balle, plutôt latérales et dans les pieds, à travailler dans l'anticipation (mais en conservant le principe que c'est l'appel qui génère la passe et non l'inverse).

Phase défensive & interception

Au-delà des capacités techniques à récupérer et contrôler la balle, il existe une notion essentielle de défense sans contact qui prend tout son sens au walking foot (puisque'il n'y a pas de contact).

La défense sans contact est basée sur le placement (pour réduire les espaces), le cadrage (pour freiner l'évolution de son adversaire) et l'interception (anticipation sur les transmissions).

A noter au walking foot la nécessité de compenser le fait de ne pas pouvoir avoir de contact en utilisant la technique du recul frein en restant en opposition avec léger recul (sans se livrer et en bloquant les trajectoires), sur des appuis dynamiques et réactifs (pointes de pieds et petits pas), avec repère du pied fort (si possible amener adversaire à utiliser son pied faible) et avec lecture du jeu pour anticiper la passe ou la perte de contrôle du ballon (si possible de $\frac{3}{4}$).

Partie 5 Cadre d'animation de séance

Quel cadre général?

Toute séance revêt 2 objectifs :

- . Participation active de tous par la mise en train rapide, plaisir et progrès.
- . Cadre sécurisé par l'adaptation des efforts, environnement et contraintes requises.

A noter une grande difficulté soulignée de s'adresser à des publics aux capacités et caractéristiques très différentes et de pouvoir proposer des séances adaptées à tous.

Comme tout entraîneur foot, l'animateur de WF a 4 outils de base à sa disposition :

- . **Exercice** : Répétition d'un geste individuel en maîtrise d'une contrainte pédagogique.
- . **Jeu** : Opposition au travers de règles ludiques déterminées.
- . **Situation** : Retranscription d'un mouvement pouvant être rencontrés dans un match.
- . **Match** : Organisation de rencontre avec possibilité d'instaurer une thématique.

A noter priorité à donner aux jeux et matchs à thèmes porteurs d'émotions.

Le walking foot comme toute séance repose sur 3 points :

. **AVANT** : Préparation minimum en appui du nombre de présents pressentis, en rapport au matériel et espace mis à disposition, avec travail sur des BASES en prévoyant à la fois les possibilités d'évolution et même un PLAN B en cas d'imprévu.

. **PENDANT** : Animation d'une séance structurée avec un accueil, une prise en main (captant l'attention du groupe et annonçant le déroulé de la séance), un échauffement (devant préparer à l'effort et intégrer des retards à terre), un corps de séance (alternant différentes phases) et une clôture (retour au calme et étirements).

. **APRES** : Retours et évaluation sur ce qui a fonctionné ou pas (participation de tous, réussite...).

A noter l'importance d'avoir de petits repères par l'observation d'indicateurs observables de réussite permettant de réajuster par des variables (nombre et surnombre, espaces et distances, buts et touches de balles) et le cas échéant venir pallier des écarts importants de niveau.

Quel cadre spécifique?

Il convient de souligner que les objectifs pédagogiques de séance doivent être centrés sur les 3 fondamentaux du Walking foot : **Contrôle de balle, passe et déplacement**.
A contrario il est inadapté de travailler le jeu de tête, les frappes et les duels.

Adaptations spécifique WF et publics seniors :

- . **Evaluation** de la capacité physique et technique, pouvant être variée, lors des premières prises de contact, au travers d'observation (indicateurs), tests de forme et questionnement.
- . **Alternance** entre activité individuelle (marche active, exercice) et coopération collective (jeux, situation, match à thème)
- . **Priorisation à l'aspect ludique et recherche d'émotions**, au travers de séquences courtes (car forte lassitude) et essentiellement basés sur des matchs, jeux et challenges.

Quels exemples pratiques de séance?

Exemples de BASES et structures de SEANCE TYPE : + ANNEXES : FICHES PRATIQUES

- . ECHAUFFEMENT (10/15 min) : Marche active et proprioception : Marche et déplacement
- . EXERCICE (15 min) : Contrainte isolée basée sur la répétition et sans opposition avec 4 procédures de base comme le *passé et suit / face à face* (rotation avec ou sans plot / *carré diagonale / parcours en ligne ou circuit*)
- . JEUX (15 min) : Opposition ludique avec 3 exemples : PETANQUE / MORPION / 3 COULEURS
- . MATCH A THEME (15 à 30 min) : Match suivant axe à travailler (3 touches de balles, 2 cages, jeu banide...).