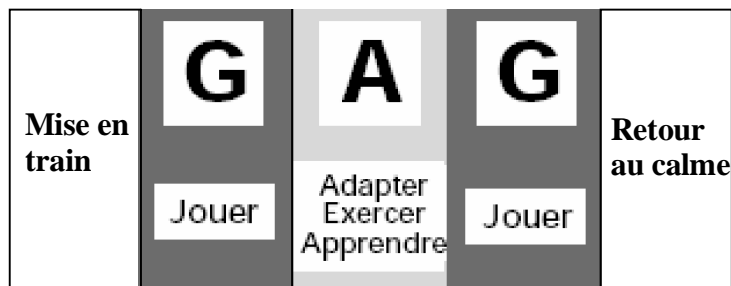


## **Football des juniors** **GAG «Global-1- Analytique- Global-2»** **Une méthode et une philosophie du travail**

A. MATNI entraîneur des juniors CS INTERSTAR GENEVE  
adil.matni@chiphy.unige.ch

Il est regrettable de voir encore dans bon nombre d'entraînements de football pour juniors, le jeu souvent relégué au second plan. Les joueurs n'ont droit, si tant est qu'il reste encore du temps, qu'à quelques minutes de jeu et ce, au moment où ils sont fatigués. Cette façon de faire, comme on peut s'en douter, n'est pas le meilleur moyen de les motiver ni de les mettre en confiance.

La méthode GAG («Global-1- Analytique- Global-2») fait du jeu l'élément central de l'enseignement.



### **Global-1:**

Après la mise en train, nous commençons par une première phase de jeu (Global-1) en choisissant une forme de jeu simplifiée et doit être le plus proche possible de la forme finale, les participants peuvent découvrir et essayer le «véritable» jeu. L'entraîneur observe et analyse (les corrections ne sont pas souhaitées dans cette phase).

### **Analytique:**

Dans la partie suivante, de type Analytique (A), l'accent est mis sur l'exercice et le développement de certains aspects particuliers du jeu par des suites d'exercices progressifs. Le rôle de l'entraîneur consiste ici à corriger ses joueurs.

### **Global-2:**

Le thème travaillé dans la partie Analytique est finalement réintégré dans la deuxième phase de jeu (Global-2). Cette partie permet d'appliquer ce qui a été exercé et prend souvent la forme d'un jeu similaire au Global-1, dans la partie finale le rôle de l'entraîneur consiste ici à corriger ses joueurs, les stimuler, trouver des variantes pour une bonne application des exercices travaillés dans la partie exercée. Nous terminons l'entraînement ainsi avec un retour au calme.

Le fait de choisir les deux globaux similaires nous permette de voir et d'observer l'application de ce que nous avons travaillé dans la partie analytique, et d'avoir une évaluation de notre travail.

**Exemple d'un entraînement GAG:  
Initiation à la défense de zone pour les juniors C (13-14 ans) d'Interstar Ge  
1 heure 30 minutes**

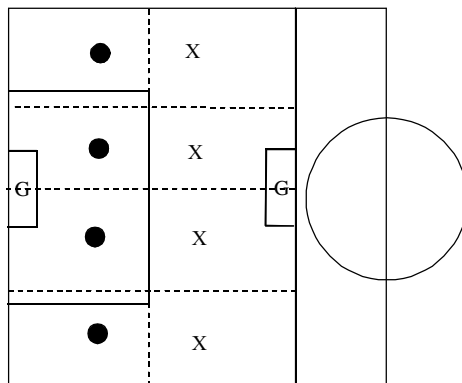
**\*Mise en train: 15 min**

Nous pouvons profiter de cette partie pour améliorer les capacités technique, ainsi que la coordination, en intégrant des jeux simple et adaptés avec ballon, individuellement ou en groupe.

**\*Global-1: 20 min**

Un match 4≠4 avec 2 gardiens.

La seule consigne: l'équipe attaquante n'attaque qu'avec 3 attaquants (1 joueur reste dans la zone défensive, il ne participe pas à l'attaque). L'équipe en position défensive défend avec ses 4 joueurs.



**\*L'entraîneur observe et analyse.**

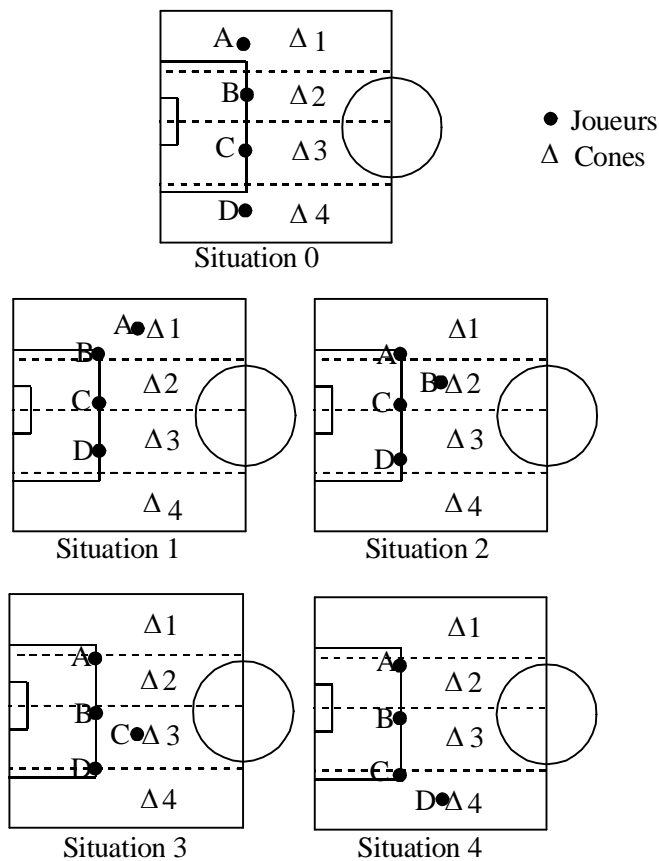
**\*Analytique: 30 min**

**Exercice 1: 10 min**

4 défenseurs opposés à 4 cônes (voir la situation 0-initiale), à chaque fois l'entraîneur annonce le numéro du cône qu'il faut défendre.

-Situation 1: pour défendre le cône 1, le joueur A monte sur le cône 1 ainsi les 3 autres défenseurs assurent la couverture derrière, sur une ligne (similaire à la situation 4).

-Situation 2: pour défendre le cône 2, le joueurs B monte sur le cône 2 ainsi les 3 autres défenseurs assurent la couverture derrière, sur une ligne (similaire à la situation 3).

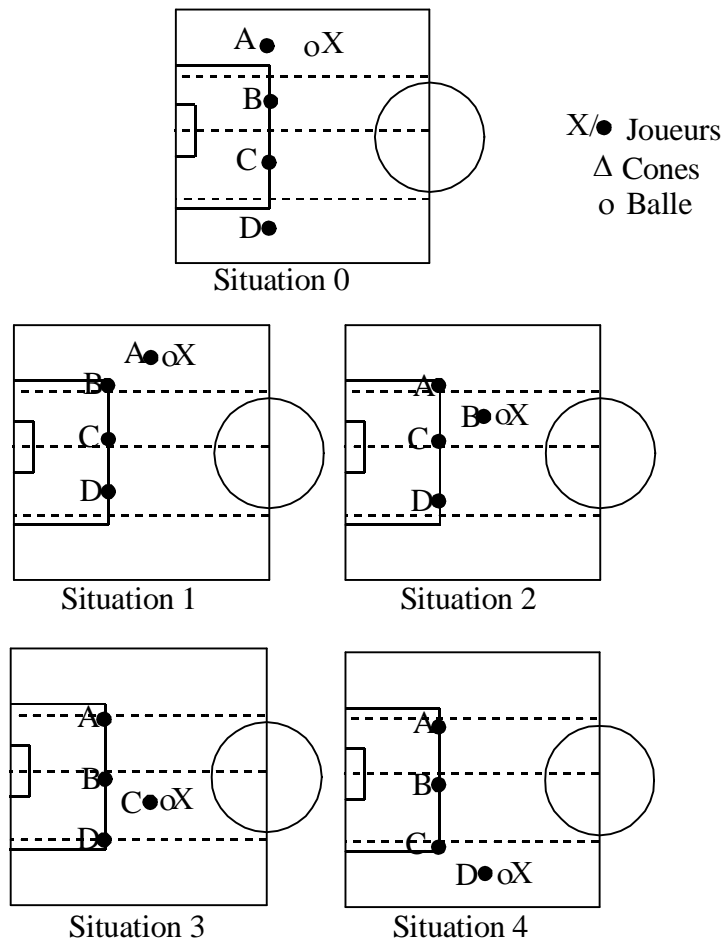


**Exercice 2: (similaires au exercice 1) 10 min**

Nous remplaçons les 4 cônes dans l'exercice 1 par 4 attaquants statiques, ces derniers circulent la balle entre eux, les 4 défenseurs appliquent la défense de zone en fonction de la position de la balle.

Exercice 3: 10 min

Les 4 défenseurs essayent d'appliquer la défense de zone sur un attaquant qui conduit la balle latéralement.

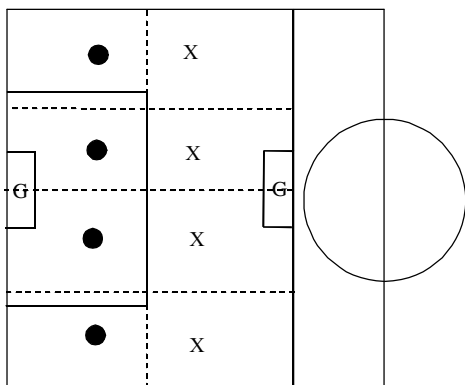


\*Le rôle de l'entraîneur dans la partie Analytique consiste ici à démontrer et à corriger ses joueurs.

**\*Global-2: 20 min (similaire au Global-1)**

Un match 4≠4 avec 2 gardiens.

La seule consigne: l'équipe attaquante n'attaque qu'avec 3 attaquants (1 joueur reste dans la zone défensive, il ne participe pas à l'attaque). L'équipe en position défensive (4 défenseurs) défend on utilisant la défense de zone exercée dans la partie Analytique.



\*Cette partie permet d'appliquer ce qui a été exercé en partie Analytique, le rôle de l'entraîneur consiste ici à corriger ses joueurs, les stimuler, trouver des variantes pour une bonne application des exercices travaillés dans la partie exercée (variante: attaquer avec 2 attaquants à la place de 3).

**\*Retour au calme: 5 min**

Cette partie peut contenir des exercices d'étirement, ou des jeux à bas rythme pour aider les joueurs à se relaxer après l'effort.

«En écrivant cet article je tiens à rendre hommage au football suisse, si nous voyons l'évolution des équipes nationales suisses, les progrès effectués par les juniors ces dernières années ou la 1ère équipe avec des jeunes joueurs, cette avancée n'est pas due au hasard, c'est le fruit d'un travail de formation bien réfléchi basé sur cette fameuse méthode GAG».