UEFA DIRECT

Nº 65

THE TECHNICIAN
2020-2021

THE TECHNICIAN

Publication officielle de l'Union des associations européennes de football

Rédacteur en chef :
Emmanuel Deconche

Rédactrice en chef adjointe :
Dominique Maurer

Groupe éditorial :
Frank K. Ludolph
Thomas Cooper
Jozef Záhorský

Contributeurs :
Simon Hart
Graham Turner

Production :
Touchline

Photo de couverture :
Getty Images

DANS CE NUMÉRO

4 Faciliter la reconversion

18 Tout dans la tête

24 EURO 2020 : les prouesses des gardiens et des buteurs

30 Roberto Mancini

32 Les chiffres de l'EURO

34 La préparation physique et l'entraîneur

ÉDITORIAL

Bien que le football ait retrouvé une certaine normalité au cours des douze derniers mois, la pandémie reste d'actualité, et ses répercussions prolongées sur le jeu ont mis en avant la thématique de la condition physique. Assurer une condition physique optimale chez les joueuses et les joueurs a été l'un des nombreux défis que les entraîneurs des clubs et des équipes nationales ont dû relever au cours d'une nouvelle année extraordinaire, qui, une fois de plus, nous a conduits à repousser nos limites et à faire preuve d'une flexibilité encore plus grande. Toutefois, grâce aux bases solides que fournissent les cours pour entraîneurs de l'UEFA, qui seront abordés plus en détail dans la présente édition, les défis ont été non seulement anticipés et confrontés avec passion, mais aussi dûment relevés, avec des résultats remarquables à tous les niveaux du jeu.

Il peut être judicieux de se préparer suffisamment tôt. À cet égard, de plus en plus de joueurs posent les bases de leur carrière d'entraîneur avant même de raccrocher leurs crampons, ne se contentant plus simplement de suivre les instructions de leur entraîneur, mais s'efforçant de les comprendre et d'élaborer leurs propres idées techniques et tactiques. Notre attention s'est portée sur des approches innovantes utilisées en Italie et en Belgique pour faciliter cette transition, qui s'avère moins simple qu'elle en a l'air.

S'agissant de l'EURO 2020, la course au titre de l'Italie occupe une place de premier plan dans l'analyse détaillée de l'EURO le plus prolifique de l'histoire, dont les participants ont rivalisé d'excellence des deux côtés du terrain. Les observateurs techniques de l'UEFA ont eu pour mission de décrypter le paradoxe d'un gardien élu Joueur du tournoi alors qu'un nombre record de buts ont été marqués. Une quantité inégalée de données ont été examinées soigneusement à la lumière des observations d'experts pour reconstituer ce puzzle et dresser le rapport technique le plus complet jamais réalisé pour un Championnat d'Europe.

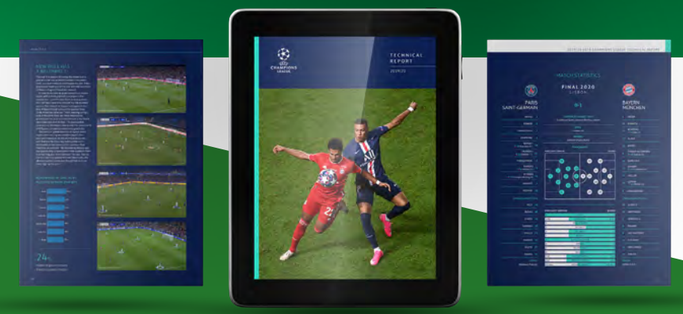
Les rapports techniques de l'UEFA Champions League et de l'UEFA Europa League ont été élaborés avec la même minutie et le même sens du détail, après des éditions 2019/20 extrêmement succinctes. Une fois encore, une pléthore de buts ont alimenté les discussions des observateurs techniques, qui n'ont ménagé aucun effort pour identifier et expliquer les dernières tendances du jeu.

Dans l'intervalle, le lancement du nouveau Cadre de compétences en préparation physique de l'UEFA, complétant la Convention des entraîneurs de l'UEFA, a été l'un des principaux progrès réalisés durant une année qui a vu cette thématique gagner en notoriété. La présence, la portée et l'influence accrues des préparateurs physiques en cette période difficile pourraient bien représenter l'un des héritages les plus positifs de la pandémie.

Frank K. Ludolph
Chef de l'unité Formation technique

Getty Images

Avec 15 buts, le Bavarois Robert Lewandowski, ici lors de la finale de la Ligue des champions face à PSG, a survolé la compétition.



www.uefatechnicalreports.com

LES TENDANCES DU JEU À LA LOUPE

Les rapports techniques de la Ligue des champions et de la Ligue Europa présentent l'analyse des principales tendances et données statistiques observées durant la saison 2019/20, à commencer, une fois n'est pas coutume, par une avalanche de buts.

Des buts en veux-tu, en voilà. Les vannes se sont ouvertes pendant la Ligue des champions 2019/20. Certains matches se sont soldés par des victoires époustouflantes – comme les 8-2 et 7-2 du futur champion Bayern Munich – et 386 buts ont été inscrits en 119 rencontres. D'accord, la saison 2017/18 avait été encore plus prolifique, mais les 401 buts inscrits à l'époque l'avaient été en 125 matches. La saison 2019/20, chamboulée par le COVID-19, a produit six rencontres de moins, pour une moyenne de 3,24 buts par match, soit le plus haut ratio en Ligue des champions depuis la mise en place de la formule actuelle.

Cette pluie de buts a eu une autre incidence : seuls quatre matches se sont soldés par des nuls vierges. Il s'agit du plus petit total depuis 1998/99. La Ligue Europa présente la même tendance avec seulement sept 0-0 en 197 rencontres (et un seul en phase à élimination directe). La question qui se pose donc dans les rapports techniques de fin d'année rédigés par l'UEFA est la suivante : pourquoi autant de buts ont-ils été marqués ?

Selon Roberto Martinez, le sélectionneur de l'équipe de Belgique et l'un des observateurs techniques de l'UEFA qui a contribué à la rédaction des rapports, cette cascade de buts est le résultat d'une « *tendance du football mondial* » dans laquelle les entraîneurs demandent à leurs équipes d'assurer un pressing haut et de mettre en place une stratégie offensive risquée. La saison 2019/20 offre plusieurs exemples de cette observation, comme celui des Italiens de Atalanta, nouveaux venus en Ligue des champions, qui ont évolué en un contre un partout sur le terrain et ont encaissé 18 buts avant de voir leur belle aventure prendre fin en quarts de finale. Parmi les 16 clubs participant à la phase à élimination directe de la Ligue des champions, Roberto Martinez remarque que seuls Atlético de Madrid et Olympique Lyonnais ont procédé en contre-attaques. De son côté, Cosmin Contra, un autre observateur de l'UEFA, n'y va pas par quatre chemins : « *Aujourd'hui, les équipes évoluent dans la moitié de terrain adverse, ce qui ouvre des espaces à l'arrière.* »

Si, en 2020, le football fait partie du monde du spectacle, la volonté de certains entraîneurs de produire un jeu léché et construit à partir de l'arrière n'est pas sans risque, comme le note un autre observateur technique. Dans le rapport technique de la Ligue des champions, Gareth Southgate, sélectionneur de l'Angleterre et observateur de l'UEFA, prévient : « *Si le pressing n'est pas absolument impeccable, les adversaires traverseront les lignes et on risque très gros.* » Un risque d'autant plus évident en 2019/20 qu'il s'agissait de la première saison où les gardiens avaient la possibilité de faire une relance courte vers un coéquipier se trouvant à l'intérieur de la surface de réparation. D'ailleurs, les rapports techniques analysent également la réussite ou l'échec des différentes équipes dans cette nouvelle tactique.

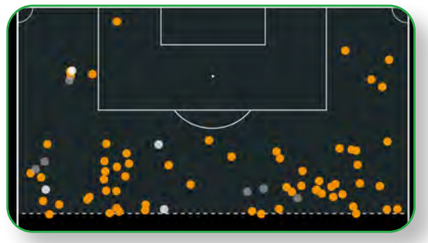
Des phases finales inédites

Si les noms gravés sur les deux trophées à la fin de la saison 2019/20 étaient plutôt familiers – Bayern a remporté son sixième titre en Coupe des clubs champions européens/Ligue des champions et Séville son sixième triomphe en Coupe UEFA/Ligue Europa – les rapports techniques de l'UEFA se sont largement penchés sur la formule insolite par laquelle les deux compétitions se sont terminées après le confinement du printemps.

« *Imaginez, dans un théâtre, des acteurs qui jouent devant des fauteuils vides* », explique l'observateur technique polonais Jerzy Engel dans le rapport technique de la Ligue Europa. En revanche, plus d'un observateur a eu le sentiment que les joueurs de Paris-Saint Germain, par exemple, ont bénéficié de cette nouvelle formule en parvenant à trouver la concentration et l'intensité nécessaires pour atteindre leur première finale de la Ligue des champions. Les observateurs ont également analysé l'impact des matches uniques que les équipes ont dû jouer au lieu des habituelles doubles confrontations aller-retour. Pour Southgate, ce changement « *appelle des résultats inhabituels* ». Cela dit, selon un autre observateur, le sélectionneur d'Israël Willi Ruttensteiner, la formule utilisée à la fin de la saison 2019/20, bien que divertissante, ne doit pas devenir une habitude : « *Les matches à élimination directe imposent une décision le jour même, donc c'est très intéressant, mais je pense plutôt aux stades pleins, aux matches aller-retour et à ce que cela représente pour les clubs.* »

PRESSING
Une question pressante

Pour jouer le jeu du pressing à la perfection, il faut pouvoir trouver l'équilibre parfait entre risques et avantages. Bayern et Séville ont brillé dans l'exercice.



Pressing de Séville

- Récupération dans le camp adverse 73
- Se terminant par une frappe 10
- Se terminant par un but 4

Le pressing sévillan face à Manchester United en demi-finales.

Getty Images

Le rapport technique de la Ligue des champions 2020 explique en détail le risque que présente un pressing haut, mais également les précieux avantages que les équipes peuvent en tirer. En Ligue Europa, le vainqueur, Séville, a suivi la même tendance en affichant le pressing haut le plus impressionnant de la compétition. Logique donc de conclure que les triomphes européens de 2019/20 sont en grande partie dus à un savant mélange d'audace et de bravoure.

Le jeu offensif dynamique qui a entraîné la plus forte moyenne de buts par match en Ligue des champions en 2019/20 est l'une des tendances clés observées au cours de la compétition. Cependant, les clubs ne déroulent pas ce jeu attrayant simplement pour plaire à leur public aux quatre coins de la planète. Ils le font pour gagner. Bayern est en l'exemple parfait, avec un pressing haut qui peut être fatal pour l'adversaire lorsque utilisé à bon escient. Les hommes de Hansi Flick ont réussi à frapper au but à 44 reprises dans les 15 secondes suivant un changement de possession. Pourtant, rarement leur défense s'est retrouvée en danger. L'organisation collective exceptionnelle et la confiance des joueurs les uns en les autres ont capté l'attention de Gareth Southgate. « *On voit les angles d'approche et la coordination du pressing* », dit-il, se faisant l'écho de son collègue observateur Roberto Martinez, qui attribue le mérite de l'approche disciplinaire de Bayern intégralement à Flick.

Les Bavarois n'étaient pas les seuls à tenter de récupérer le ballon le plus vite possible dans le dernier tiers du terrain. En revanche, personne ne leur est arrivé à la cheville en matière d'efficacité. L'AFC Ajax, demi-finaliste en 2019, par exemple, a été le club qui a le plus étouffé ses adversaires en leur laissant réaliser le plus petit nombre de passes avant d'intervenir pour récupérer le cuir ; sa moyenne de 7,5 est ainsi légèrement meilleure que celle de Bayern (7,9). En revanche, ses 31 changements de possession haut n'ont entraîné que quatre frappes, aucune n'ayant atteint sa cible. Liverpool, quant à lui, avait été le meilleur dans ce domaine en 2019 mais il n'a pas réussi à montrer le même visage pour tenter de défendre son titre, puisque les Reds n'ont enregistré que huit frappes en 41 changements de possession haut. Moins bons que Bayern mais meilleurs que Manchester City en matière de passes par action défensive, les hommes de Jürgen Klopp ont confirmé leur volonté et leur choix d'assurer un pressing partout sur le terrain, comme le souhaite leur entraîneur adepte du *Gegenpressing* (contre-pressing).

Il est intéressant de noter que Ajax s'est montré encore plus impressionnant en matière de passes par action défensive après avoir été reversé en seizièmes de finale de la Ligue Europa. Les Amstellodamois ont laissé leur adversaire de Getafe ne réaliser en moyenne que 6,78 passes avant de tenter un tacle. Il s'agit là de plus d'une passe de moins que l'équipe la plus désireuse de récupérer le ballon, Eintracht Francfort, et près de deux de moins que le champion, Séville. Là encore, la grosse différence fut l'efficacité de chacun: Ajax n'a marqué que deux fois et a été éliminé au premier tour auquel il a participé en Ligue Europa tandis que Séville – auteur de quatre buts et dix autres frappes sur ses 73 récupérations du ballon dans le camp adverse – a fini par brandir le trophée. « *Le pressing haut de Séville s'est avéré excellent. Il a produit la meilleure prestation collective* », a déclaré Thomas Schaaf, soulignant ainsi l'efficacité des Andalous.

L'efficacité est souvent associée au caractère allemand et Bayern a confirmé le stéréotype grâce à un pressing inégalé. Les Bavarois ont transformé trois de leurs récupérations du ballon dans le camp adverse en buts, et plus de 27 % de ces changements en frappes. Même lorsqu'ils menaient 6-2 dans leur quart de finale historique face au FC Barcelone, les hommes de Flick ont continué d'exercer un pressing incessant. Ainsi, c'est leur n° 9, Robert Lewandowski, meilleur buteur de la compétition 2019/20, qui a pris le ballon des pieds de Lionel Messi pour permettre à Philippe Coutinho d'inscrire le septième but allemand. « *Quand Bayern perd le ballon, tous les joueurs pressent de façon très agressive pour le récupérer* », remarque Cosmin Contra. Peu surprenant quand on connaît les exigences que Flick a formulées lors de son arrivée au poste d'entraîneur de Bayern au mois de novembre : « *L'unité des joueurs est immensément importante*, avait-il dit. *Il faut défendre tous ensemble, en équipe, face au ballon, et pas seulement individuellement.* »

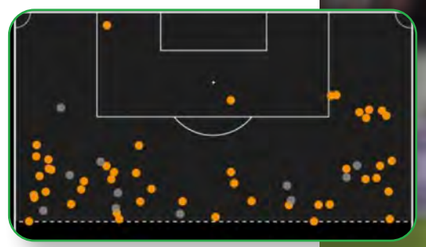
Les progrès collectifs de Bayern se sont aussi constatés par ses statistiques en matière de possession de ballon. Affichant une moyenne de 57 % en 2018/19, les Allemands ont bénéficié de 64 % de possession du ballon la saison où ils ont remporté le titre. Seul Liverpool a fait mieux. Là encore, la façon dont Bayern a usé de sa possession explique véritablement le comment et le pourquoi de son triomphe à Lisbonne. En effet, les deux rencontres dans lesquelles les Allemands ont bénéficié de la plus faible possession du ballon se sont soldées par leurs plus larges victoires : 7-2 contre Tottenham Hotspur avec 58,6 % de possession et 8-2 face à Barcelone avec seulement 49,3 %, leur plus faible total et la seule fois où ils ont moins vu le ballon que leur adversaire. Ils ont toutefois couru après le ballon en appliquant un pressing constant, ce qui a sans doute contribué au pire taux de passes réussies de Tottenham cette saison-là (70 %), les Londoniens ayant déjà présenté leur plus faible nombre de passes (297) en un seul match de Ligue des champions la saison précédente. Le fait qu'ils aient parcouru une plus longue distance dans leur défaite 1-3 à Munich (115,1 km) que dans n'importe quelle autre de leurs rencontres européennes la saison dernière prouve également à quel point les hommes de José Mourinho ont couru dans le vide face à une équipe de Bayern disciplinée et organisée. Celle-ci, et ce même si elle a régulièrement récupéré le ballon haut dans le terrain, n'a cependant pas contrarié la tendance générale, celle de nécessiter de plus de temps et de passes pour marquer : 13,84 secondes et 4,21 passes en moyenne contre 9,81 secondes et 2,94 passes la saison précédente. Barcelone, de son côté, a terminé dans le top 5 de chacune des catégories suivantes : 358 passes courtes (troisième parmi toutes les équipes de la compétition), 639 passes tentées en moyenne (troisième) et taux de réussite de 87 % (cinquième). Alors pour asphyxier une telle équipe, il a fallu apporter le danger par les latéraux, une tendance déjà remarquée en Ligue des champions la saison dernière. Alphonso Davies et Joshua Kimmich ont été des éléments précieux du pressing haut de Bayern et ont notamment créé à eux deux l'un des huit buts inscrits par Bayern contre Barcelone.

BALLES ARRÊTÉES
Des balles arrêtées moins décisives

Le nombre de buts marqués sur balle arrêtée en Ligue des champions a chuté en 2019/20, même si des clubs comme Bayern et Atlético sont restés dangereux dans ce domaine.

Aucune équipe ayant participé à la Ligue des champions 2019/20 n'a inscrit davantage de buts sur coup de pied arrêté que Bayern. De la même manière, aucune équipe de la Ligue Europa n'a fait mieux

Le pressing de Francfort, illustré par Timothy Chandler et Djibril Sow contre le Gunner Bukayo Saka.



Pressing de Eintracht Francfort

- Récupération dans le camp adverse 73
- Se terminant par une frappe 10
- Se terminant par un but 4

Getty Images

que les six buts marqués par Séville, dont deux en finale sur des coups francs bottés par Éver Banega dans la surface. Il serait cependant réducteur d'affirmer que les lauréats des deux compétitions ont été les plus performants sur balle arrêtée au cours d'une saison qui a livré des conclusions intrigantes – parfois même contradictoires – concernant l'importance des coups de pied arrêtés.

En Ligue des champions, sans compter les penalties, le nombre de buts inscrits sur balle arrêtée est passé de 65 à 48, soit seulement 12,4 % du total (contre 17,8 % un an plus tôt). Et l'on a assisté à une baisse vertigineuse du nombre de buts marqués sur corner : de 42 à 27. À l'inverse, en Ligue Europa, 63 buts ont été inscrits sur corner (soit 11,5 % du nombre total de buts) et en tout, 19,7 % l'ont été sur balle arrêtée.

Dans la compétition la plus prestigieuse, le fait que les corners aient été à l'origine de seulement 7 % des buts nous fait logiquement nous demander quelle priorité les entraîneurs donnent au travail des balles arrêtées. D'autant plus que lors de la saison 2019/20, un seul but a été inscrit directement sur un coup franc en Ligue des champions. Roberto Martinez se demande si la volonté des entraîneurs à travailler le jeu, notamment la construction de celui-ci à partir de l'arrière, leur fait manquer de temps pour travailler les coups de pied arrêtés à l'entraînement.

Cela dit, certains clubs ont récolté les fruits du travail accompli. Les équipes de la Ligue des champions les plus prolifiques dans ce domaine ont été Bayern, avec cinq buts sur balle arrêtée, et Atlético, auteur de quatre réalisations de ce type. Les deux formations ont inscrit trois buts sur corner, tout comme Chelsea. Les données indiquent cependant que c'est Atlético de Diego Simeone qui a été le plus souvent dangereux. Parmi tous les clubs participant à la phase à élimination directe, les Colchoneros ont affiché le plus fort pourcentage de buts sur balles arrêtées (30,8 %), ainsi que le meilleur ratio de corners par tir (1,8:1).

Si l'analyse de l'UEFA indique que les tirs rentrants ont entraîné plus de la moitié des 27 buts inscrits sur corner en Ligue des champions, dans le cas de Atlético, la majorité des centres a atterri au point de penalty, comme le corner qui a provoqué le but décisif de Saul Niguez à domicile contre Liverpool en huitième de finale. Il en va de même pour Étoile Rouge de Belgrade, qui, à l'instar d'Atlético, a tenté une frappe tous les 1,8 corner. Les Serbes sont même sortis de la compétition, au terme de la phase de groupes, après avoir marqué un but tous les neuf corners.

Inversement, Borussia Dortmund, le club des huitièmes de finale affichant le plus faible taux de corners par tir (6:1), a le plus souvent cherché le premier poteau dans l'espoir d'une déviation. Même cas de figure pour Ajax, qui a terminé avec le deuxième ratio le plus faible de toute la compétition (5,8:1), alors que ses corners ont rarement passé le premier défenseur.

En Ligue Europa, Séville, ainsi que Astana, ont enregistré le même ratio de 1,8 corner par tir qu'Atlético. Les hommes de Julen Lopetegui n'ont marqué qu'un but sur leurs 39 corners, mais ont cependant décoché 43 frappes, un chiffre sans doute rendu possible par la tactique mise en place : l'entraîneur avait en effet demandé à trois joueurs de rester aux abords de la surface adverse afin qu'ils soient en mesure de stopper toute contre-attaque, en plus de profiter de dégagements courts pour tenter leur chance de loin.

L'idée d'encaisser des buts venant de frappes lointaines a traversé l'esprit de Maurizio Sarri, qui a donc fait en sorte que la surface de Juventus fourmille de défenseurs, tout en laissant les abords de la surface vides. L'équipe de Serie A a ainsi laissé ses adversaires enregistrer un tir tous les 1,7 corner (le pire ratio en Ligue des champions), mais cette stratégie s'est révélée payante puisqu'elle n'a encaissé qu'un seul but sur les 40 corners concédés, en raison de la mauvaise qualité des occasions issues de frappes lointaines.

Côté défense toujours, Bayern a terminé la saison avec le meilleur ratio du nombre de corners par tir subi. Ainsi, ses adversaires ont tenté leur chance tous les 5,4 corners (sept tirs en 38 corners subis, au total). Les Bavarois se sont toutefois fait peur : sur un corner joué court par Barcelone, le centre de Lionel Messi a pris tout le monde de vitesse et rebondi sur le deuxième poteau, alors que le score était de 1-1 en quart de finale. Mais plus de peur que de mal : ils ont terminé la saison sans avoir encaissé le moindre but sur corner.

Si Bayern s'est servi du marquage de zone, son compatriote de Leipzig – qui n'est pas allé chercher une seule fois le ballon au fond des filets sur les 51 corners subis – a mis en place un mélange de marquage de zone et de marquage individuel. En Ligue Europa, l'observateur technique Dusan Fitzel soupçonne que l'introduction de l'assistance vidéo à l'arbitrage en phase à élimination directe a poussé les équipes à adopter un marquage de zone. Cependant, Bayer 04 Leverkusen, une autre équipe allemande, l'a fait mentir en usant principalement d'un marquage individuel et en plaçant un seul défenseur en marquage de zone dans la surface de but. Le bilan de cette stratégie : le meilleur ratio de la compétition avec seulement un tir subi tous les 10 corners. À l'autre extrémité, Besiktas a encaissé un but tous les six corners et a laissé ses adversaires tenter leur chance à 18 reprises sur les 23 corners que les Turcs ont subis.

Pour conclure, Copenhague a été l'équipe la moins efficace sur corners offensifs, avec seulement une frappe tous les 8,2 corners subis. Les Danois n'ont en effet enregistré que cinq tirs sur les 41 corners obtenus (dont 61 % rentrants). Cela dit, ils ont tout de même marqué un but de la sorte, ce qui est mieux que Manchester United, demi-finaliste, malgré ses 22 tentatives en 66 corners.

GARDIENS

Neuer, la référence

Au cours d'une saison où les gardiens ont dû adapter leur jeu en raison du changement de la règle des six mètres, Manuel Neuer s'est distingué par son jeu de pied assuré.

Une modification apportée aux Lois du jeu a permis aux gardiens d'ajouter une nouvelle corde à leur arc au cours de la saison 2019/20. Ils s'étaient déjà bien habitués au rôle de gardien-libero, un poste aujourd'hui pratiquement devenu la norme et dans lequel Manuel Neuer, le gardien de Bayern, a fait figure de pionnier. Ainsi, il est sans doute logique de l'avoir vu brandir le trophée de la Ligue des champions au moi d'août.

Certes, il ne l'a pas remporté à lui seul, mais le fait qu'il ait été le premier à le soulever dans le ciel de Lisbonne est vraiment symbolique. Neuer a réussi à préserver sa cage à six reprises, c'est-à-dire plus de la moitié des matches qu'il a disputés, ce qui lui a permis d'afficher une moyenne de 0,7 but encaissé par match, la meilleure moyenne ex æquo. Mais cela n'explique que partiellement l'importance de la contribution du portier allemand au sixième triomphe européen de Bayern. Grâce à son assurance, il a pu davantage s'exprimer balle au pied.

« *Tous les gardiens ne sont pas comme Neuer, qui est sensationnel balle au pied* », a commenté l'observateur technique Ginés Meléndez. Cette qualité est particulièrement utile maintenant que les gardiens ont le droit de passer le ballon à un coéquipier à l'intérieur de leur propre surface de réparation, voire de le recevoir de la part d'un défenseur qui effectue lui-même le dégagement, comme ce fut souvent le cas pour Inter Milan. En Ligue des champions, seul Dominik Livakovic de Dinamo Zagreb – qui a enregistré la distance moyenne la plus importante sur les dégagements aux six mètres – est resté étranger à la nouvelle règle qui a tout de même entraîné six buts après un six mètres joué court. Il a cependant fait figure d'intrus dans ce domaine.

Paris Saint-Germain, finaliste déchu, s'est servi de la nouvelle règle le plus souvent puisqu'il a joué court 45 % de ses dégagements aux six mètres, devant Naples (43 %) et Bayern, troisième avec 42 %. En Ligue Europa, Inter s'est encore plus souvent reposé sur le jeu au pied de son gardien. Ainsi, les deux tiers des dégagements de Samir Handanovic n'ont jamais franchi les limites de sa propre surface. « *C'est une bonne règle, qui peut être très efficace, mais il faut la travailler* », a déclaré Packie Bonner, observateur technique et ancien gardien de but de l'équipe de République d'Irlande. Certes, l'avantage de cette tactique consiste à permettre de construire le jeu à partir de l'arrière, et aussi d'attirer les adversaires et de créer des espaces plus haut sur le terrain. Mais attention : on risque également de perdre le ballon à un endroit très dangereux si on rate →

Les corners d'Atlético

- ▲ Tirs rentrants réussis
- ▲ Tirs rentrants manqués
- ▼ Tirs sortants réussis
- ▼ Tirs sortants manqués

30,8 %

Pourcentage de buts marqués sur balle arrêtée par Atlético, le meilleur parmi les 16 derniers qualifiés

À la suite d'un corner, Felipe inscrit le deuxième but d'Atlético Madrid face à Locomotive Moscou, en phase de groupes de la Ligue des champions.

Getty Images

Kylian Mbappé bute sur Manuel Neuer en finale de la Ligue des champions.

24 %

pourcentage de relances courtes en direction d'un joueur dans la surface

76 %

le pourcentage de sauvetage de Manuel Neuer

son coup. « *Le pressing étant si haut, on voit davantage d'erreurs de la part des gardiens* », prévient Meléndez.

Les solutions plus nombreuses dont disposent les gardiens pour leurs dégagements aux six mètres leur ont permis de prendre une nouvelle dimension. Ainsi, les gardiens doués balle au pied, comme Neuer – qui a réussi 98 % de ses passes sur six mètres – ont aussi affiché leur intelligence de jeu en sachant à quel moment jouer court ou à quel moment, lorsqu'ils étaient sous pression par exemple, il était plus sûr de jouer long. Dans son cas, Neuer n'a envoyé le ballon dans la moitié de terrain adverse qu'une seule fois, tandis qu'il a cherché un ailier ou un latéral avancé à deux reprises. Le plus souvent, il a joué des passes courtes ou moyennes. Le n° 1 de Bayern a ainsi enregistré la distance moyenne de passes la plus faible sur six mètres. Nous pouvons comparer cette approche au travail réalisé par le gardien parisien Keylor Navas, qui a alterné les dégagements courts et longs et qui a rarement cherché à trouver un coéquipier situé juste à l'extérieur de sa surface. Les différentes interprétations de la nouvelle règle ont donc été attestées par les deux finalistes.

À l'inverse Ederson, le gardien de Manchester City, a préféré jouer long pour plusieurs raisons, l'une d'entre elles étant son excellente distribution du ballon. Mais en plus, il était logique qu'il cible les pieds des deux faux n° 9 de City, Kevin De Bruyne et Bernardo Silva, mis en place dans le match contre Real Madrid, par exemple. « *Il est intéressant de noter qu'ils ont eu l'occasion de sortir d'une situation de deux contre deux grâce à une simple passe longue d'Ederson* », explique Roberto Martinez. Ederson n'a joué un six mètres à l'intérieur de sa propre surface qu'à six reprises.

Handanovic avait déjà joué autant de passes courtes en seulement 24 minutes de jeu dans les quatre derniers matches de Inter en Ligue Europa. Distribuant une passe courte toutes les quatre minutes en moyenne, le Slovène a été le plus fidèle adepte de la nouvelle règle. L'entraîneur d'Inter, Antonio Conte, habitué des défenses structurées après avoir été sélectionneur de l'Italie, a fait de cette tactique l'une des approches offensives privilégiées de son équipe. À l'instar de Neuer et d'Ederson, ce fut possible grâce à l'assurance du Slovène balle au pied. « *Il ne donne jamais l'impression d'être nerveux* », constate l'observateur technique Thomas Schaaf. Au contraire, Handanovic a toujours semblé contrôler la situation et, surtout, comprendre à quel moment il était trop risqué de tenter une passe courte ou encore de savoir à quel moment il fallait trouver des coéquipiers comme Romelu Lukaku ou Ashley Young grâce à une passe longue, une fois que l'espace souhaité au milieu du terrain avait été créé. Disposer de la lecture du jeu d'un joueur de champ représente la dernière étape d'une progression qui a vu les gardiens devenir des pions essentiels sur l'échiquier de leur équipe, pas uniquement pour empêcher des buts d'être marqués, mais également pour aider leur équipe à en marquer de l'autre côté du terrain.

MARQUER DES BUTS

Comment les buts ont été marqués

Les centres et les passes en retrait ont été d'importantes sources de but en Ligue des champions 2019/20.

L'heure est maintenant venue d'analyser la façon dont tous ces buts ont été marqués en Ligue des champions 2019/20. Un job parfait pour les observateurs techniques de l'UEFA. Dans le rapport technique, ils expliquent que les centres et les passes en retrait ont été les meilleurs moyens de marquer des buts en 2019/20 puisque 113 ballons ont trouvé le chemin des filets par ces intermédiaires, soit 29,3 % du total. En Ligue Europa, ce sont carrément 190 buts qui ont été inscrits de la sorte, soit 34,67 %.

Bayern, meilleur buteur de la compétition avec 43 réalisations, a trompé la vigilance des gardiens adverses 11 fois sur des centres. C'est notamment sur un ballon millimétré de Joshua Kimmich que Kingsley Coman a marqué le but de la victoire en finale. Paris Saint-Germain, Real Madrid et Dinamo Zagreb ont chacun fait mouche six fois sur des centres. Dans le cas de Real, les centres (six) et les passes en retrait (quatre) ont été à l'origine de dix de ses 16 buts, notamment le centre de Rodrygo pour la tête de Karim Benzema sur le terrain de Manchester City. Du côté de Dinamo, les seuls centres ont été à l'origine de 60 % des dix buts marqués, comme la superbe volée instantanée de Dani Olmo contre Manchester City.

Les buts ont ensuite été marqués sur des combinaisons de jeu (51 buts), puis sur des tirs de l'extérieur de la surface (38), des balles en profondeur (33) et des erreurs défensives (26). Bayern a profité d'erreurs adverses pour inscrire cinq buts, en grande partie grâce au pressing qu'il a exercé sur les joueurs adverses haut sur le terrain.

Concernant le jeu de combinaisons, Barcelone et Manchester City ont marqué de cette manière respectivement quatre et cinq buts, soit 27 % et 23,8 % de leur total. Étant donné le style de jeu produit par Barcelone, il n'est pas surprenant d'apprendre qu'il réalise de longues séquences de passes. Ainsi, les Blaugranas ont conservé le ballon en moyenne 18,07 secondes avant de marquer. Et même le fabuleux but en solo de Lionel Messi contre Naples – élu But de la compétition par les observateurs de l'UEFA – a été précédé de 21 passes.

Globalement, la moyenne de passes avant de marquer un but a atteint 4,24, soit le plus haut niveau en neuf ans. Et pour la première fois sur la même période, le temps moyen passé en possession du ballon avant de marquer a dépassé les 13 secondes. Même Liverpool a changé d'approche : les hommes de Jürgen Klopp ont échangé en moyenne 12,8 passes avant de marquer, bien plus que les 7,6 passes enregistrées en moyenne pour aller jusqu'en finale en 2018. Le reflet, sans doute, d'une idéologie plus patiente qui a permis aux Reds de bénéficier du taux moyen de possession par match le plus élevé (67,1 %).

Il y a toutefois toujours des exceptions à la règle. Comme précédemment indiqué, le jeu de contres produit par Olympique Lyonnais a porté ses fruits en quarts de finale contre Manchester City. Le club de Ligue 1 n'a eu besoin, en moyenne, que de 1,9 passe – et 6,6 secondes – pour marquer. Roberto Martinez, l'observateur dans la victoire de Lyon face à City, a même été frappé par la façon dont « *ils arrivent à contre-attaquer, avec rapidité, et ils se montrent dangereux grâce à leurs deux attaquants et aux remontées de* [Maxwel] *Cornet et d'*[Houssem] *Aouar* ».

En Ligue Europa également, on a couramment assisté à une construction du jeu patiente à partir des côtés. D'ailleurs, seuls neuf buts ont été marqués à la suite de contre-attaques ne produisant pas plus de trois passes. Séville, lui, a souvent cherché les ouvertures à force de renversements de jeu et de déplacements. Le champion a ainsi marqué un but contre F91 Dudelange après 20 passes, tandis que le retourné acrobatique spectaculaire d'Oliver Torres contre Qarabag est venu conclure une séquence de 37 passes en 95 secondes.

Le rapport technique de la compétition présente d'autres exemples. Wolverhampton Wanderers, quart-de-finaliste, a marqué trois buts au terme de séquences de 16 passes. Arsenal a conservé le ballon pendant 58 secondes avant que Joe Willock fasse trembler les filets contre Standard de Liège. Tout ce que fait Arsenal, son grand rival nord-londonien Tottenham essaie de le faire mieux. Ainsi, en Ligue des champions, les Spurs ont marqué un but sur le terrain d'Étoile Rouge de Belgrade par l'intermédiaire de Christian Eriksen après avoir conservé le ballon pendant 74 secondes.

Pour conclure, évoquons le moment où les buts ont été marqués dans les compétitions interclubs 2019/20. Le nombre de buts marqués en fin de match est saisissant. Au moment où les jambes fatiguées ouvrent des espaces sur le terrain. Au total, 95 buts ont été marqués entre la 76e minute et la fin du temps additionnel en Ligue des champions, ce qui représente près d'un quart du total (24,61 %).

Les rapports techniques ont noté l'importance de marquer en premier, surtout au vu des pourcentages de matches dans lesquels l'équipe ayant ouvert le score a réussi à éviter la défaite : 86,1 % en Ligue des champions. En Ligue Europa, l'équipe qui s'est exprimée la première devant le but adverse s'est imposée dans 63,5 % des cas, un chiffre qui est monté à 70,4 % en phase à élimination directe. Les Sévillans ont donc accompli un petit exploit en remportant leur demi-finale face à Manchester United et leur finale contre Inter après avoir été menés au score. À l'inverse, dans la phase finale de la Ligue des champions à Lisbonne, un seul match a vu l'équipe qui avait encaissé le premier but s'imposer en fin de compte : Paris Saint-Germain à la fin du match contre Atalanta. Gareth Southgate a soulevé un point très intéressant : il semblait très difficile de renverser la tendance dans un stade vide. « *Lorsque les matches commençaient à échapper aux équipes, la mentalité était légèrement différente en l'absence de supporters dans le stade* », a-t-il dit. ⚽

C'est sur une tête de Kingsley Coman que Bayern Munich a conquis son sixième titre européen.

FACILITER LA RECONVERSION

Comment la Belgique et l'Italie préparent les joueurs en activité à de futures fonctions d'entraîneur.

Jetez un coup d'œil au classement de votre championnat préféré et essayez de découvrir combien d'entraîneurs ont été des joueurs de haut niveau. Et combien réussissent à ce poste sans un prestigieux CV de joueur. L'un des grands débats dans le monde du football est de savoir si un parcours est meilleur que l'autre. Les grands footballeurs font-ils de grands entraîneurs ? Ou, comme l'a si bien dit Arrigo Sacchi, est-il « *pas nécessaire d'avoir été un cheval pour être jockey* » ? Tout comme José Mourinho, André Villas-Boas ou Maurizio Sarri, le pape de l'entraînement en Italie pourrait être cité en exemple par ceux qui considèrent qu'une vocation d'entraîneur pèse plus lourd qu'une expérience de joueur professionnel au plus haut niveau.

À l'opposé, la liste est longue des grands noms passés rapidement du terrain à la zone technique, en commençant par Pep Guardiola, Zinédine Zidane, Diego Simeone, Gareth Southgate ou encore Didier Deschamps, sans oublier qu'entre ces deux extrêmes, on trouve un groupe de joueurs qui, comme Thomas Tuchel, à 25 ans, ou Rafael Benitez, à 27 ans, ont été rapidement poussés à embrasser une carrière d'entraîneur à la suite d'une grave blessure.

La Convention des entraîneurs de l'UEFA offre aux associations nationales la possibilité de faciliter la transition du jeu à l'entraînement en mettant en place, selon les termes de son article 26, alinéa 1, « *un cours spécifique pour les joueurs professionnels au bénéfice d'une longue carrière comprenant les contenus du cours de diplôme B de l'UEFA et du cours de diplôme A de l'UEFA* ». Un tel cours combiné doit comprendre au moins 240 heures de formation, soit l'intégralité du cours de diplôme A, plus des modules du cours B, avec une répartition à parts égales entre l'apprentissage en dehors du terrain et les unités pratiques sur le terrain. Peuvent y être admis les footballeurs professionnels ayant joué pendant au moins sept années complètes dans la première division d'une association membre de la FIFA ou de l'UEFA. Certains pays n'ont pas manqué de saisir la balle au bond, à l'instar de l'Italie, dont le quatrième cours combiné de diplômes B et A pour anciens professionnels de haut niveau a lieu actuellement. La Belgique a choisi une autre approche, en proposant un cours de diplôme B aux membres actuels de l'équipe nationale pendant les rassemblements de cette dernière.

Où et quand se lancer ?

Il est rare, mais pas nouveau, de passer très tôt de la pratique du jeu à l'entraînement, comme l'ont illustré plusieurs intervenants lors des programmes d'échange organisés par l'UEFA entre les participants aux cours de diplôme Pro de l'UEFA. Gareth Southgate exprime toutefois des réserves quant à un passage trop rapide du terrain à la zone technique. Comme il l'explique dans son livre *Anything Is Possible* : « *On m'a offert la possibilité de poursuivre au poste de manager. Cela signifiait que j'allais terminer ma dernière saison en tant que capitaine et commencer la suivante en devenant responsable de tout, depuis le choix des joueurs à la gestion du personnel en passant par la stratégie, la formation ou encore les transferts. J'ai accepté en comptant sur mon expérience de capitaine. J'étais habitué à parler à l'équipe et je savais comment je voulais être traité en tant que joueur. Avec le recul, c'était loin d'être suffisant en matière de préparation. Je n'avais aucune idée de la complexité de la tâche qui m'attendait. Tout s'est passé si vite que je n'ai obtenu mon diplôme d'entraîneur qu'après le début de la saison.* »

Thomas Schaaf se souvient également du choc qu'a été la prise en mains d'une équipe junior de Werder Brême alors qu'il évoluait encore dans l'équipe première : « *C'était intense, mais je crois que cela a été une bonne école, un très bon choix. En tant que joueur, on pense naturellement que l'on sait, si ce n'est tout, du moins beaucoup. Mais on comprend rapidement qu'il nous manque des connaissances de base essentielles. J'ai vraiment apprécié de me retrouver en immersion totale alors que je jouais encore.* »

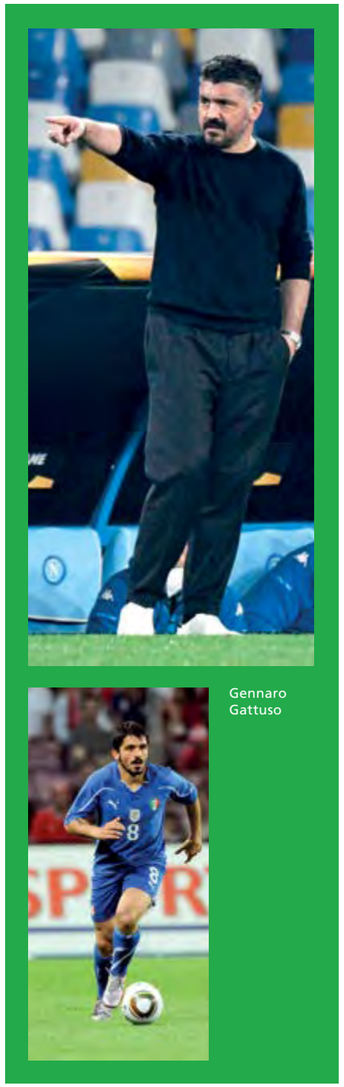
Le débat sur le moment opportun pour se former au métier d'entraîneur n'est en aucun cas propre au football masculin. La Suédoise Anna Signeul, actuellement sélectionneuse de l'équipe nationale de Finlande, se considère comme chanceuse d'avoir eu la possibilité de commencer sa formation grâce aux cours qu'elle a suivis pendant sa dernière saison active : « *À 24 ans, j'avais l'équivalent d'une licence B de l'UEFA,* se souvient-elle, *et, lorsque j'ai arrêté de jouer, j'avais déjà passé le diplôme A. Cela a été un atout énorme. Pendant ma formation de technicienne, j'ai appris énormément de choses qui m'ont aidée en tant que joueuse, et, cerise sur le gâteau, j'ai pu tout de suite entraîner.* » Elle a ensuite contribué à la mise en place de possibilités similaires pour des joueuses d'élite pendant ses douze années à la tête de l'équipe d'Écosse. Hope Powell, ancienne sélectionneuse de l'équipe d'Angleterre, témoigne elle aussi : « *J'ai commencé à entraîner à 17 ans, et je crois que cela m'a vraiment aidée dans mon jeu. J'ai obtenu mes licences C et B en tant que joueuse. J'ai donc entamé cette nouvelle activité en parallèle, et j'ai trouvé que de passer d'un rôle à l'autre faisait partie du processus et ne représentait pas un défi.* » Elle est devenue la première femme à obtenir un diplôme Pro de l'UEFA et a pris les rênes de la sélection anglaise à 32 ans. →

Hope Powell, sélectionneuse de l'équipe féminine d'Angleterre de 1998 à 2013, a commencé à entraîner à 17 ans et obtenu ses diplômes pendant sa carrière de joueuse.

L'exemple de l'Italie

Bien que le consensus règne sur les avantages d'entamer sa reconversion tout en étant encore sur le terrain, le fait est que la charge de travail imposée aujourd'hui aux professionnels d'élite rend difficile de concilier pratique du jeu et formation d'entraîneur. L'Italie a été l'une des premières à réaliser qu'un cours combiné de diplômes B et A de l'UEFA permettait d'accélérer la transition et réduire le laps de temps entre le moment où l'on raccroche les crampons et celui où l'on s'installe dans la zone technique. En 2012, la Fédération italienne de football (FIGC) a organisé un cours auquel ont participé dix des champions du monde de 2006, dont Fabio Cannavaro, Gennaro Gattuso, Filippo Inzaghi, Marco Materazzi, Alessandro Nesta et Gianluca Zambrotta, plus, curieusement, l'ancien gardien de but Giovanni Galli, membre de l'équipe d'Italie qui avait soulevé le trophée à Madrid en 1982. Autres noms connus, Luca Toni et Morgan De Sanctis ont fait partie de la deuxième volée, en 2017, Thiago Motta et Andrea Pirlo de la troisième, en 2018, et Alessandro Del Piero, Daniele De Rossi, Riccardo Montolivo et Christian Vieri de l'actuelle, la quatrième.

« *Étudier de manière approfondie la matière, dont la psychologie et l'analyse de données, sujets dans lesquels j'étais moins compétent mais qui sont très importants pour un entraîneur, et échanger avec les autres participants sont les plus belles choses qu'apporte le cours,* estime Federico Balzaretti, le latéral international médaillé d'argent à l'EURO 2012. *J'aime aussi beaucoup la terminologie, car, en tant qu'entraîneur, on doit communiquer clairement avec nos joueurs.* » Andrea Pirlo, dans une interview pour le magazine de la formation des entraîneurs de la FIGC, juge que « *quand on étudie pour devenir entraîneur, on ouvre son esprit, et on commence à réfléchir à des solutions auxquelles on ne pensait pas avant, en tant que joueur.* »



Gennaro Gattuso

« Je n'avais aucune idée de la complexité de la tâche qui m'attendait. Tout s'est passé si vite que je n'ai obtenu mon diplôme d'entraîneur qu'après le début de la saison. »

Gareth Southgate
Manager de l'équipe nationale de football d'Angleterre

Renzo Ulivieri, directeur de la formation des entraîneurs en Italie, reconnaît que les cours demandent une approche différente. « *Dans le cours combiné de diplômes B et A de l'UEFA, nous pouvons passer plus vite sur certains aspects techniques traités dans les autres cours. Après tout, nous avons affaire à d'anciens professionnels de renom qui connaissent donc parfaitement les détails de la technique. Ce que nous devons leur apprendre, en revanche, c'est comment corriger les autres joueurs, en exploitant l'avantage offert par leur propre niveau technique. Ils ne seraient pas devenus de grands joueurs de football s'ils n'avaient pas possédé une excellente technique. Seulement, former et entraîner sont deux choses complètement différentes, et nous devrons leur apprendre à enseigner.* »

Il s'appuie également sur les expériences des joueurs. « *Nos participants nous offrent des perspectives sur un concept qui est profondément ancré dans notre stratégie de formation, même si les systèmes de formation d'autres pays n'y accordent peut-être pas la même importance : l'analyse. Par exemple, lors d'une de nos récentes sessions, j'ai interrogé Christian Vieri sur sa relation au ballon lorsqu'il était un très jeune joueur, à Pise. Il a répondu que c'était une relation compliquée, mais qu'avant et après chaque entraînement, il faisait ce qu'il estimait nécessaire : une analyse technique en vue de s'améliorer. Dans le même ordre d'idées, Alessandro Del Piero a expliqué comment, à chaque entraînement, il consacrait du temps à tirer des coups francs avec le même objectif : s'améliorer sur ce point spécifique. C'est la philosophie de notre école : ils ont appris de leurs expériences en tant que joueur, mais maintenant, ils doivent donner les bons outils aux autres.* »

La voie belge

Kris Van Der Haegen, directeur de la formation des entraîneurs en Belgique, dit à peu près la même chose que son homologue italien. Il dirige actuellement le nouveau (pour ne pas dire révolutionnaire) système que l'Union belge de football (URBSFA) a mis en place pour permettre aux joueurs actuels de l'équipe nationale de suivre le cours de diplôme de l'UEFA. « *C'est une nouvelle expérience pour moi en tant que formateur,* explique-t-il. *Cela me renforce dans ma conviction que la formation des entraîneurs doit être centrée sur l'apprenant. Ce groupe est différent, il nécessite donc une autre approche. Il faut s'adapter. On va évidemment transmettre le même contenu qu'aux candidats "habituels", mais on n'a pas besoin de leur apprendre le jeu. De plus, ils veulent étudier de la même manière qu'ils jouent : à toute vitesse et avec beaucoup d'intensité. Leur niveau tactique est incroyable et parfois, on remarque qu'il nous a fallu trois quarts d'heure pour traiter un sujet qui aurait pu facilement prendre deux heures avec un autre groupe. Leurs exigences sont élevées, ils posent beaucoup de questions et, bien sûr, attendent des formateurs qu'ils soient bien préparés. On doit donc leur donner des exercices stimulants. Si on leur impose une séance de trois heures sur un seul sujet, ils déconnecteront. Roberto est très clair sur ce point. Et, de fait, la façon dont il traite et comprend les joueurs est étonnante.* » Roberto, c'est bien sûr Roberto Martinez, l'entraîneur et le directeur technique de l'équipe nationale belge.

UEFA

« Quand on étudie pour devenir entraîneur, on ouvre son esprit, et on commence à réfléchir à des solutions auxquelles on ne pensait pas avant, en tant que joueur. »

Andrea Pirlo
Entraîneur de Juventus

Le cours belge est unique en ce sens qu'il permet aux participants de satisfaire aux exigences de la Convention des entraîneurs de l'UEFA en profitant des stages de préparation des Diables rouges lorsqu'ils disputent deux rencontres rapprochées. Un projet parallèle, lui aussi révolutionnaire, a été conçu pour l'équipe nationale féminine (avec un mélange de membres actuelles et anciennes).

Il est évident que la mise à profit du temps précieux offert par ces rassemblements nécessite le soutien total de l'entraîneur de l'équipe nationale, et celui de Roberto Martinez est sans faille. « *Le football belge a produit une génération dorée,* dit-il, *et c'est un moment exceptionnel lorsque l'on devient numéro un mondial. Notre objectif est donc de préparer ces joueurs à marquer de leur empreinte le football belge au-delà de leur carrière active. Nous ne voulons pas les perdre au moment où ils prendront leur retraite. Nous voulons leur offrir la possibilité d'effectuer la transition entre le jeu et l'entraînement le plus facilement possible. Ainsi, au sein de l'URBSFA, nous avons conçu un plan visant à créer un nouveau cursus. Kris est le directeur du cours, et nous avons un groupe d'enseignants pour des domaines spécifiques. La situation liée au COVID nous a obligés à nous montrer très prudents s'agissant de faire venir des spécialistes de l'extérieur, de sorte que le personnel technique de l'équipe nationale a eu un rôle important à jouer pendant le cours.* »

La logistique est organisée de manière à consacrer une journée lors de chaque rassemblement aux activités du cours, avec, évidemment, des dispositions particulières pour les cas spécifiques. « *Nous sommes en contact régulier avec tous les participants,* explique Martinez, *et nous avons mis en place des dispositions parallèles pour les blessés et ceux qui n'ont pas été retenus.* » Outre le travail en ligne, les participants se voient proposer des dates de remplacement pour assister aux séances organisées au centre national de formation de Tubize.

Martinez admet avoir été surpris par la réaction des joueurs. « *J'ai commencé à les sonder en 2018 pour savoir ce qu'ils pensaient de ce genre de cours. Je n'ai pas* →

Les champions du monde 2006 Fabio Cannavaro et Alessandro Del Piero ont suivi dès 2012 des formations d'entraîneurs dispensées par la FIGC.

essayé de les persuader, je ne leur ai pas mis la pression non plus, je leur ai simplement demandé si cela les intéressait. J'ai pensé qu'une dizaine de joueurs seraient preneurs, alors pensez, 23 ! Par ailleurs, de nombreux ex-internationaux nous ont signalé qu'ils auraient apprécié de se voir offrir une telle possibilité. »

« Je pense que l'un des éléments clés de la formation des entraîneurs, affirme Kris Van Der Haegen, *est de dispenser le contenu du cours dans un environnement d'apprentissage optimal et de le mettre ensuite en pratique dans le cadre du travail concret en club. Plus les contextes d'apprentissage et de travail seront en phase, plus nos cours seront efficaces. C'est ainsi que nos joueurs pourront développer les connaissances, les compétences et les attitudes dont ils auront besoin pour exercer leur métier. »* D'après lui et Martinez, le fait de travailler avec les joueurs pendant qu'ils sont encore actifs semble favoriser cette adéquation. *« Le concept est bien pensé et bien organisé,* remarque Martinez. *Et c'est un groupe formidable. Des joueurs comme Romelu Lukaku, Jan Vertonghen, Kevin De Bruyne… ils sont de la même génération, mais il y a malgré tout une grande diversité d'âges et de niveaux d'expérience. Et puis, ils évoluent dans les meilleurs clubs d'Angleterre, d'Espagne, d'Allemagne, du Portugal, d'Italie… ils sont donc confrontés à des cultures footballistiques différentes et viennent de vestiaires différents. Suivre ce cours pour entraîneurs signifie qu'ils ne parlent pas juste entre eux en tant que joueurs, et cela ajoute une dimension au groupe. »*

« Nous faisons coup double, jubile Martinez, *parce qu'en plus d'approfondir des sujets comme les concepts de possession et de non-possession du ballon ou d'examiner des philosophies générales de jeu, nous pouvons aussi creuser des aspects spécifiques à chaque joueur. Ceux-ci se trouvent à un moment important de leur carrière, et ils pourront bénéficier de cet apport lorsqu'ils retourneront dans leur club. L'autre aspect très important est que les participants commencent à réfléchir en tant qu'entraîneurs. Lorsque l'on joue, on a tendance à se concentrer sur les détails de son propre jeu, mais lorsque l'on commence à se mettre dans la peau d'un entraîneur, on élargit son champ de vision et on commence à réfléchir davantage aux autres composantes du jeu. Outre les aspects techniques et tactiques étudiés, les joueurs se familiarisent avec les questions d'organisation, avec une approche structurée fondée sur la périodisation tactique, etc. Plus important encore, le fait de penser comme un entraîneur renforce leur autorité, leurs qualités de meneur et leur capacité de prendre des décisions. Ce bagage, comme je l'ai dit, ils le ramènent dans leur club. Je suis donc convaincu que c'est mieux que d'attendre l'âge de la retraite sportive pour se lancer dans une formation d'entraîneur. »*

Kevin De Bruyne profite des conseils de son sélectionneur Roberto Martinez. Les internationaux belges se forment au management pendant leurs rassemblements.

Belgian FA

Un autre avantage est que le contenu du cours peut être mis en lien avec le travail quotidien en sélection nationale. *« C'est ce que nous faisons avec les membres de l'équipe nationale féminine qui suivent le cours,* explique Kris Van Der Haegen. *Notre rassemblement en février commençait par un match contre les Pays-Bas, le jeudi. Après le repas du dimanche soir, nous avons visionné quelques clips de l'équipe néerlandaise et avons demandé aux participantes au cours de concevoir un plan de jeu ainsi que trois séances d'entraînement pour le mettre en place. Lors de séances individuelles le lendemain matin, elles ont présenté le fruit de leur réflexion. L'après-midi, nous – c'est-à-dire le personnel technique – avons présenté notre plan tactique pour le match. Les filles se sont senties intégrées dans ce travail de préparation, et cela les a fait réfléchir et chercher des solutions. C'est important, car le football féminin ne bénéficie pas d'une très grande couverture médiatique. S'il est bien plus facile pour nos protégées de devenir des joueuses expérimentées et enthousiastes, elles ont, d'autre part, bien moins d'expérience en tant qu'observatrices. La plus belle des choses, toutefois, c'est de voir sur le terrain à quel point le cours pour entraîneurs développe leur compréhension du jeu et apporte un plus à leur jeu offensif et défensif. »*

> « Les joueurs veulent étudier de la même manière qu'ils jouent : à toute vitesse et avec beaucoup d'intensité. Leur niveau tactique est incroyable et parfois, on remarque qu'il nous a fallu trois quarts d'heure pour traiter un sujet qui aurait pu facilement prendre deux heures avec un autre groupe. »
>
> **Kris Van Der Haegen**
> Directeur de la formation des entraîneurs en Belgique

Belgian FA

« Avec les hommes, l'approche est différente, ajoute-t-il. *Nous leur donnons à regarder des vidéos des grandes ligues en écartant les équipes pour lesquelles ils jouent. Soit dit en passant, le confinement a eu du bon, parce que les joueurs ont eu plus de temps à leur disposition pendant la suspension des activités de leur club. Nous avons installé un studio à Tubize et organisé des réunions Zoom dirigées par Roberto et moi-même. Ensuite, nous les avons fait travailler par deux ou par trois. C'est une bonne chose, car le travail en duo peut déboucher sur de bons résultats. Imaginez, par exemple, que Simon Mignolet et Dries Mertens travaillent ensemble. Le premier, gardien de but, se concentrera sur l'organisation et la structure du jeu, tandis que le second, attaquant, tendra à la créativité et cherchera le moyen de désarçonner la défense adverse : lui aime l'élément de surprise, que le gardien déteste par-dessus tout ! C'est un bon mélange. »*

Zinédine Zidane

Le temps dira si le projet belge inspirera d'autres associations nationales. Peut-on se contenter de prévoir des formations d'entraîneurs pour les meilleurs joueurs une fois qu'ils prennent leur retraite, où cela vaut-il la peine de les encourager à préparer leur reconversion alors même qu'ils jouent encore ? Il est évident qu'il leur faudra malgré tout encore gravir des échelons supplémentaires pour s'imposer ensuite en qualité d'entraîneur au plus haut niveau. Ainsi, toute personne désireuse de suivre un cours de diplôme Pro de l'UEFA à l'avenir devra disposer d'au moins un an d'expérience professionnelle en tant qu'entraîneur principal au niveau junior Élite, au niveau amateur ou en tant qu'entraîneur assistant dans le football professionnel, afin que les connaissances et l'expérience acquises dans le cadre des cours puissent être mises à l'épreuve et améliorées dans un véritable contexte d'entraînement, avant de parvenir véritablement au sommet.

Roberto Martinez pense qu'encourager les joueurs actifs à s'intéresser à l'entraînement bénéficiera au football belge. *« C'est formidable que les joueurs commencent à penser comme un entraîneur et je suis convaincu que, dans six ans peut-être ou certainement au cours de la prochaine décennie, nous en verrons quelques-uns œuvrer au bord des terrains, ce qui ne peut qu'être favorable à l'avenir du football belge ».*

Kevin De Bruyne acquiesce : *« Le projet m'a donné une excellente occasion de voir au-delà de ma carrière de joueur tout en enrichissant dès maintenant ma vision du jeu,* déclare le milieu offensif de Manchester City. *Je pense qu'il est important pour un joueur d'envisager la suite, quel que soit le stade de sa carrière, et ce cours est un moyen agréable de le faire. Pouvoir l'intégrer aux déplacements de l'équipe nationale est un énorme plus et, espérons-le, nous fera réfléchir davantage à notre jeu d'équipe. Et cela ne peut que nous aider sur la pelouse. »*

TOUT DANS LA TÊTE

Demandez à quiconque de décrire le métier d'entraîneur et il vous parlera forcément des éléments techniques, tactiques et physiques du football. Mais l'aspect mental n'est-il pas tout aussi important dans la formation des techniciens ?

La question s'est posée lors d'un récent événement organisé par l'UEFA qui a permis aux participants de partager leur expérience. L'Union russe de football avait demandé à l'UEFA si elle pouvait prévoir un nouveau programme de formation ciblant les entraîneurs d'élite qui travaillent dans les clubs de première division russe, dans les écoles de football et pour les équipes nationales. En raison de la pandémie, ce programme a finalement eu lieu sous la forme de réunions en ligne, parmi lesquelles une séance de trois jours organisée par le département du développement technique de l'UEFA et présentée par la Fédération française de football (FFF). Hubert Fournier, le directeur technique national, s'est exprimé le premier, tandis que Lionel Rouxel, sélectionneur des équipes de France des M16 aux M20, a parlé des matches et des performances.

C'est en fait la présentation de Franck Thivilier sur l'optimisation des performances mentales qui a soulevé la question. L'UEFA adopte une approche globale quant au développement des joueurs et des entraîneurs puisque ce sont avant tout des êtres humains. Alors, dans quelle mesure l'aspect mental devrait-il figurer dans les cours de diplômes de l'UEFA organisés par les associations membres ? →

Lors des formations UEFA Pro qu'il dispense à la Fédération française de football, Franck Thivilier insiste sur la gestion du stress et l'aspect mental du métier d'entraîneur.

Les entraîneurs – ici la conférence de presse de Didier Deschamps à l'issue de la finale de l'EURO 2016 – sont sous la pression permanente des médias.

Une surveillance permanente

Thivilier, spécialiste de la formation des entraîneurs et membre du Panel Jira de l'UEFA (qui réunit des experts reconnus dans l'entraînement et la formation des entraîneurs), est spécialement chargé de l'aspect psychologique du football à la FFF en plus de son poste de responsable de la formation des entraîneurs. « *L'entraîneur est la personne la plus observée dans un club,* affirme-t-il. *Ses prestations sont sans cesse passées au microscope, que ce soit par les joueurs, les dirigeants, les supporters, les médias, les politiciens de la région… Si l'entraîneur montre le moindre signe de faiblesse ou qu'il succombe à la pression, il devient fragile et vulnérable. Lors des formations des entraîneurs, il faut souligner qu'il existe des pressions externes extrêmement fortes et qu'il est nécessaire de générer, à l'intérieur de soi, une contre-pression que l'entraîneur doit découvrir et développer. Il est également important de mettre l'accent sur le fait que les émotions de l'entraîneur sont hautement contagieuses. Un entraîneur stressé communique ce stress aux joueurs et peut facilement contaminer l'ensemble du groupe. La gestion du stress est donc une question cruciale. C'est une chose d'acquérir les compétences nécessaires dans les domaines technique et tactique du métier,* ajoute-t-il, *mais l'aspect des performances mentales est comme un nouveau continent qui attend d'être exploré en profondeur. Diriger et guider un groupe d'hommes ou de femmes requiert un haut niveau de préparation mentale, d'énergie mentale et, surtout, de connaissance de soi.* »

C'est ainsi que la FFF a décidé d'intégrer des sujets de « performance mentale » dans tous ses cours de formation des entraîneurs : 10 heures aux niveaux B et C de l'UEFA, 21 heures pour les participants aux cours A, et 32 heures pour les entraîneurs souhaitant décrocher le diplôme Pro. Dans tous les cas, le travail se fait à la fois en salle de cours et sur le terrain. Les participants aux cours Pro bénéficient même d'un soutien individuel.

La FFF n'est pas la seule à donner de l'importance aux performances mentales et au bien-être. Nigel Best, le responsable de la formation des entraîneurs en Irlande du Nord, rebondit sur la question. « *Au contact des entraîneurs et des joueurs professionnels d'élite lors de nos cours de l'UEFA, nous avons remarqué qu'il fallait commencer à tenir compte des besoins psychologiques,* explique-t-il. *Certains incidents spécifiques m'ont fait comprendre qu'il était nécessaire d'inclure la santé mentale et la gestion du stress dans notre programme.* »

Le rôle de la psychologie

C'est une rencontre fortuite avec Jagdish Basra, psychiatre surnommée « Dr Jag » dans le monde de la formation des entraîneurs, qui a changé la donne. « *On avait décidé qu'elle ferait une présentation d'une heure à un groupe d'anciens pros qui suivaient la formation pour la licence B. On sait que les grands professionnels sont souvent réticents à l'idée de parler à des psychiatres, et que les hommes en particulier n'aiment pas forcément s'ouvrir et évoquer leurs soucis émotionnels. Mais en fait, cette expérience leur a ouvert les yeux. À la fin, 17 entraîneurs sur les 20 présents sont restés pour demander un rendez-vous avec le Dr Jag. Le risque que nous avions pris en intégrant ce sujet à notre programme s'est avéré payant. Aujourd'hui, nous avons mis en place des modules sur la santé mentale dans les cours de l'UEFA, du niveau B au niveau Pro. Le Dr Jag nous aide à créer du contenu spécifique et adapté à chaque étape du cursus d'apprentissage des entraîneurs. Nous avons réfléchi à l'idée d'élargir notre programme au-delà de l'aspect de la santé mentale et avons donc ajouté des éléments mentaux/psychologiques du football, comme l'état d'esprit, la gestion des émotions, le leadership, etc.* »

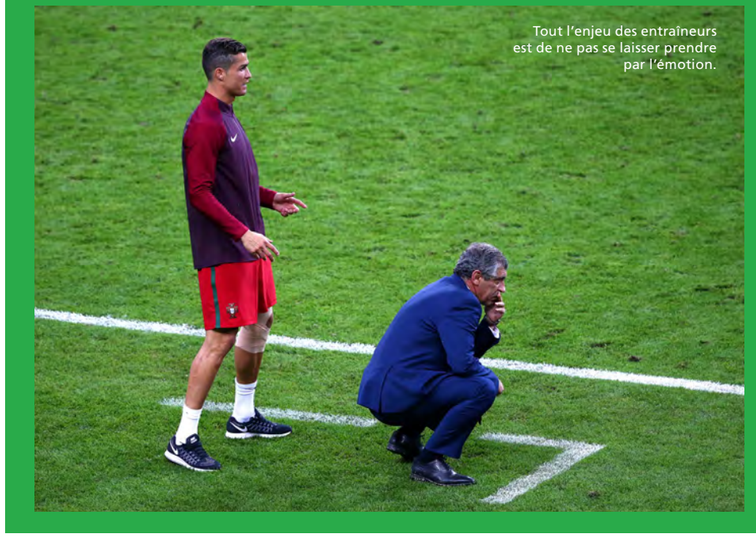
Niall O'Regan, son homologue à l'Association de football de la République d'Irlande (FAI), suit le même chemin. Le Dr Jag fait là aussi partie des intervenants, aux côtés d'autres spécialistes et de Jennifer Lace, une psychologue du sport dans la formation des entraîneurs. Il serait impossible, en quelques lignes, de faire l'analyse complète du nouveau programme de psychologie mis en place par la FAI pour son cours de licence de l'UEFA, mais prenons un exemple : son projet de modules de performance mentale dans les cours de diplôme juniors Élite A de l'UEFA.

Les sujets suivants y sont notamment abordés : comprendre le cerveau des ados (les données scientifiques et leur rapport avec le football) ; comment appliquer au football les principes de pleine conscience et de relaxation ; les méthodes pour renforcer la motivation et l'engagement ; le leadership efficace ; et la résolution des conflits. L'un des exercices consiste à identifier les compétences en matière de leadership chez les grands entraîneurs et à en analyser l'efficacité. De même, le programme des cours B de l'UEFA propose une séance de discussion de groupe dont l'objectif est d'observer des joueurs talentueux et d'identifier les modèles comportementaux et les traits de personnalité qui ont eu une incidence sur leurs performances footballistiques.

> « Lors des formations des entraîneurs, il faut souligner qu'il existe des pressions externes extrêmement fortes et qu'il est nécessaire de générer, à l'intérieur de soi, une contre-pression que l'entraîneur doit découvrir et développer. »
>
> **Franck Thivilier,** spécialiste de la formation des entraîneurs et membre du Panel Jira de l'UEFA

La santé mentale à tous niveaux

Cependant, les trois associations soulignent que le niveau d'élite ne doit pas être le seul destinataire de ces cours sur l'importance des performances mentales. Ainsi, chaque échelon de la formation des entraîneurs de l'UEFA bénéficie de modules sur ce sujet. Au niveau C, destiné principalement aux entraîneurs du football de base, les cours de la FFF visent à identifier et à mettre en œuvre des mécanismes de contrôle des émotions ainsi que d'écoute et de compréhension de soi-même et des autres. Un livre référence sur le football sert de guide vers la connaissance de soi et de support de discussion. Le cours C de la FAI, quant à lui, comporte un module lors duquel les participants sont invités à comprendre comment la psychologie peut s'appliquer au mieux au football, en plus d'apprendre à identifier certains mécanismes pour créer une culture d'équipe positive. « *Dans le football de base, nous collabo-* →



Tout l'enjeu des entraîneurs est de ne pas se laisser prendre par l'émotion.

À tous les niveaux, l'entraîneur doit être capable de réconforter et encourager les joueurs.

> « Nous avons réfléchi à l'idée d'élargir notre programme au-delà de l'aspect de la santé mentale et avons donc ajouté des éléments mentaux/psychologiques du football, comme l'état d'esprit, la gestion des émotions, le leadership, etc. »
>
> **Nigel Best,** responsable de la formation des entraîneurs en Irlande du Nord

La confiance que l'entraîneur peut inspirer au joueur est primordiale, comme Pep Guardiola est parvenu à le faire avec Phil Foden à Manchester City.

rons avec Jigsaw, le centre national de la santé mentale des jeunes, ici, en République d'Irlande, explique Niall O'Regan. *Il intervient le plus tôt possible pour aider les jeunes de 12 à 25 ans en matière de santé mentale. Les collaborateurs de ce centre reconnaissent que les entraîneurs sont les mieux placés pour promouvoir et soutenir la santé mentale des jeunes. Nous avons conçu un atelier aujourd'hui dispensé par région par le système de gestion de l'apprentissage en ligne de la FAI sous la forme d'un cours où chacun peut aller à son rythme et auquel les entraîneurs peuvent participer lorsque cela leur convient. »*

Au niveau Pro de l'UEFA, les participants doivent se préparer à pénétrer dans un monde où leur comportement et leur langage corporel sur la ligne de touche risquent d'être constamment passés au crible par les caméras de télévision. Sans surprise, c'est là que les modules français et irlandais convergent et parlent de réflexion sur soi, d'analyse de l'intelligence émotionnelle et d'utilisation des différents tests de personnalité actuellement disponibles. À la suite du cours A où les formateurs ont travaillé sur la concentration et la motivation, le cours Pro de l'UEFA dispensé par la FFF se focalise sur d'autres sujets, notamment identifier et renforcer la vitalité afin d'accroître les niveaux d'énergie interne d'une personne ou d'un groupe, ce qui mène à des facteurs comme améliorer la qualité du sommeil, travailler sur les relations avec les autres ou encore pratiquer des activités de régénération comme le yoga, la méditation, les techniques de respiration, la balnéologie, voire l'aromathérapie. Les huit modules, d'une durée de quatre heures chacun, abordent également le sujet de la conscience de soi, qui permet de comprendre les mécanismes qui régissent l'identité propre à l'entraîneur dans le but de construire une identité de groupe. Les performances collectives sont ensuite comparées aux méthodes sous-jacentes de gestion du groupe.

« Au plus haut niveau du football, la préparation au succès ne se limite plus à la préparation physique, technique et tactique, précise Nigel Best. *La préparation mentale est primordiale, autant individuellement que collectivement. Elle est cruciale pour aider les joueurs et les entraîneurs à prendre les bonnes décisions. C'est cette capacité à prendre les bonnes décisions constamment, même sous pression, qui distingue les personnes qui réussissent dans la durée. »*

Aujourd'hui, les réseaux sociaux sont au cœur du métier de footballeur. À charge pour les coaches de canaliser leur influence.

Pour Franck Thivilier, la formation en matière de performances mentales présente un avantage de taille : elle permet aux entraîneurs de faire preuve d'empathie envers les joueurs, et surtout de créer un environnement de travail idéal. *« La première chose consiste à développer et à contrôler l'environnement,* dit-il, *parce que cela peut avoir un impact énorme sur l'attitude et les performances, en particulier de nos jours où les joueurs passent si souvent d'un pays à l'autre et se retrouvent dans des environnements complètement différents. De nombreuses études montrent que l'environnement exerce une influence sur le comportement. Pour vous donner un exemple, si on va se promener en forêt, notre rythme cardiaque est plus faible que si on va se balader dans les rues de Paris. Il peut donc être bénéfique à l'entraîneur d'analyser le contexte professionnel et de reconnaître les éléments de l'environnement qui favorisent ou inhibent l'activation mentale. »*

Intelligence émotionnelle

Franck Thivilier est un grand adepte de la philosophie de son regretté compatriote Gérard Houllier, qui affirmait que *« le leadership est le transfert d'émotions ». « Selon vous, quel est l'élément psychologique le plus difficile à gérer pour un joueur ou un entraîneur ? »*, a-t-il demandé aux participants russes. La réponse : *« les émotions »*. Le cours de licence A de l'UEFA dispensé par la FAI est sur la même longueur d'onde puisqu'il est axé sur la gestion des émotions, tandis qu'au niveau Pro, le programme souligne l'importance d'évaluer sa propre intelligence émotionnelle. Thivilier, quant à lui, pousse la vision d'Houllier un peu plus loin en examinant les méthodologies et les leviers pouvant être utilisés sur le terrain d'entraînement pour générer des émotions. *« L'état émotionnel peut avoir un impact sur notre comportement et sur notre niveau de compétence,* dit-il. *Il est donc important, pour l'entraîneur, d'être capable de créer des états émotionnels qui motivent. Lorsqu'on réfléchit à la méthodologie, la question de base qui se pose est la suivante : "Comment puis-je apprendre ?",* poursuit-il. *J'apprends en vivant des émotions, et je comprends en analysant les tâches qu'on me demande de réaliser. À l'entraînement, l'entraîneur raconte une histoire, en gros. Disons que l'histoire, c'est la saison, et que chaque chapitre de cette histoire est un match. L'entraîneur ne doit jamais perdre de vue l'histoire de la saison et doit faire en sorte qu'elle soit cohérente, que les joueurs la comprennent, qu'ils la trouvent cohérente eux-mêmes, voire inspirante, si possible. Une bonne histoire stimule l'imagination, crée des attitudes positives au sein de la dynamique du groupe et transforme les problèmes et les petits soucis en apprentissages. »*

Élément intéressant, Thivilier encourage les entraîneurs, lorsqu'ils regardent des séquences vidéo, à prendre des notes sur les détails tactiques, mais également à revivre leurs propres émotions dans le but de comprendre les mécanismes qui régissent leur propre identité pour ensuite construire un groupe avec une identité forte. L'intelligence émotionnelle consiste à utiliser de façon intelligente les informations émotionnelles transmises par les autres personnes au sein du groupe.

La touche personnelle

La gigantesque – et saine – diversité des identités individuelles et collectives permet aux entraîneurs de disposer d'une grande latitude lors de leur analyse des performances mentales. *« Les entraîneurs commencent maintenant à comprendre l'importance de la psychologie dans leur environnement,* ajoute Niall O'Regan, *et intègrent le matériel présenté lors de nos cours. Beaucoup d'entraîneurs ont demandé à obtenir de plus amples informations ou une liste de mise en œuvre pour savoir quoi faire et comment le faire. Mais nous leur expliquons que c'est à eux, en tant qu'entraîneurs, de prendre ces informations, de les analyser et de trouver le moyen de les mettre en œuvre dans leur propre environnement. Il n'y a pas de guide général à suivre, et chaque cas est différent. Les entraîneurs ont énormément participé et trouvent que les messages des présentations donnent matière à réflexion, tandis que les discussions approfondies les aident à apprendre de leurs homologues. »*

« La performance mentale ne se limite pas à ce qui se passe sur le terrain d'entraînement, insiste Thivilier. *Elle imprègne l'ensemble du travail réalisé par l'entraîneur. L'idée est de créer et de préserver un environnement sain et dynamique, de générer une interaction positive entre toutes les cellules de l'organisme, de limiter l'impact des influences externes sur le travail à accomplir, et de veiller à disposer des installations nécessaires pour réaliser des tâches bien définies. Je ne parle pas seulement de terrains, de salles de sport et de musculation ou de vestiaires, mais également d'espaces pour se détendre, méditer ou s'adonner à d'autres activités pour se relaxer et évacuer le stress. »*

Alors, dans le domaine de la formation des entraîneurs, à quel point est-il important de souligner que le bien-être psychologique et la performance mentale des entraîneurs peut influencer de façon positive la performance des joueurs ?

LES PROUESSES DES BUTEURS ET DES GARDIENS

Le rapport technique de l'EURO 2020 évoque toutes les tendances et avancées principales observées au cours d'un tournoi de tous les records, à commencer par le nombre de buts.

uefatechnicalreports.com

C'est un gardien qui, pour la première fois, a été élu Joueur du tournoi à l'occasion de l'EURO 2020, le plus prolifique de l'histoire. Dans l'idée d'expliquer ce paradoxe, l'équipe d'observateurs techniques de l'UEFA a été le témoin de rencontres d'excellence des deux côtés du terrain au cours d'un tournoi qui restera gravé dans les mémoires aussi bien pour les prouesses offensives que pour les records battus par les gardiens et en particulier par l'Italien Gianluigi Donnarumma.

Les Italiens ont marqué le premier et le dernier but pour boucler la boucle d'un triomphe qu'ils avaient laissé entrevoir dès le match d'ouverture, une victoire 3-0 sur la Turquie. Les Azzurri restaient sur une série de 27 matches sans défaite avant le tournoi, dont dix victoires en dix matches de qualification pour l'EURO. Personne, pas même le sélectionneur Roberto Mancini au moment de prendre les rênes de l'équipe après une campagne de qualification ratée pour la Coupe du monde 2018, n'aurait prédit une renaissance aussi miraculeuse en seulement trois ans.

L'arrière-garde

À l'EURO 2016, l'Italie figurait parmi les rares équipes à aligner une défense à trois. Le sélectionneur d'alors, Antonio Conte, s'appuyait sur une charnière composée d'Andrea Barzagli, Leonardo Bonucci et Giorgio Chiellini, avant de voir son équipe éliminée par l'Allemagne en quarts de finale. Depuis, Barzagli a raccroché les crampons et est devenu entraîneur auprès de la Fédération italienne de football (FIGC), tandis que Bonucci et Chiellini sont restés les gardiens du fort défensif. Mais après l'arrivée de Mancini à la tête de la sélection, la défense est passée à quatre. Leonardo Spinazzola et Giovanni Di Lorenzo sont ainsi venus épauler le duo expérimenté de Juventus, là encore à contre-courant des tendances observées à l'EURO 2020, puisque pas moins de 15 équipes participant au tournoi ont employé une défense à trois – ou à cinq – à un moment donné de la compétition. L'utilisation efficace des latéraux dans le jeu offensif a été l'un des principaux atouts des futurs champions d'Europe, et Spinazzola a même été nommé au sein de l'équipe type du tournoi. Après avoir observé Spinazzola dans le match face à l'Autriche, Packie Bonner, l'un des observateurs techniques de l'UEFA, a remarqué la tendance suivante : *« Il tente toujours d'aller jusqu'à la ligne de but et nous l'avons vu deux fois dans la surface de but adverse. Il a assuré un jeu exceptionnellement fluide avec Lorenzo Insigne qui a entraîné l'arrière droit autrichien vers l'intérieur pour ouvrir des espaces. »*

Cette capacité à combiner avec les attaquants et à ne pas forcément user des dédoublements a également nourri le débat selon lequel le latéral moderne est aujourd'hui doté d'une identité offensive bien plus marquée qu'auparavant.

« Cela se remarque de plus en plus, souligne Mixu Paatelainen. *Les latéraux aiment repiquer au centre car cela fait sortir l'ailier adverse de sa zone de confort. Pour moi, c'est l'un des symptômes du travail des entraîneurs qui tentent de mettre de nombreuses tactiques en place dans le but de bousculer l'adversaire. »* En obligeant les adversaires à sortir de leur zone de confort, les latéraux se sont mis à l'aise et ont marqué 16 buts à l'EURO 2020, comme l'ouverture du score rapide de Luke Shaw en finale qui a justifié la décision surprenante du sélectionneur anglais Gareth Southgate d'aligner une défense à cinq dès l'entame du match.

En plus de son analyse sur Spinazzola, Bonner ajoute que Marco Verratti *« a très bien annihilé les contre-attaques adverses de ce côté »*. En fait, l'Italie avait mis en place une stratégie défensive collective qui a permis aux latéraux d'attaquer sans craindre de mettre leur équipe en danger en cas de perte du ballon. *« Je pense que les Italiens, après avoir perdu le ballon dans le tiers offensif du terrain, ont souvent réussi à empêcher leurs adversaires de faire des passes sur les flancs,* explique Jean-François Domergue. *Ils augmentaient la densité de joueurs entre 25 et 40 mètres avec six ou sept joueurs et laissaient Bonucci et Chiellini derrière, tandis que Jorginho pouvait rester devant. Les autres font les transitions, et je pense que l'Italie travaille très bien à la récupération du ballon. »*

> « Les latéraux ont éprouvé de plus en plus de difficultés à passer en mode offensif alors que Kane perdait le ballon dans les airs au lieu de pouvoir descendre d'un cran pour recevoir le ballon. »
>
> **Packie Bonner**
> Observateur technique de l'UEFA

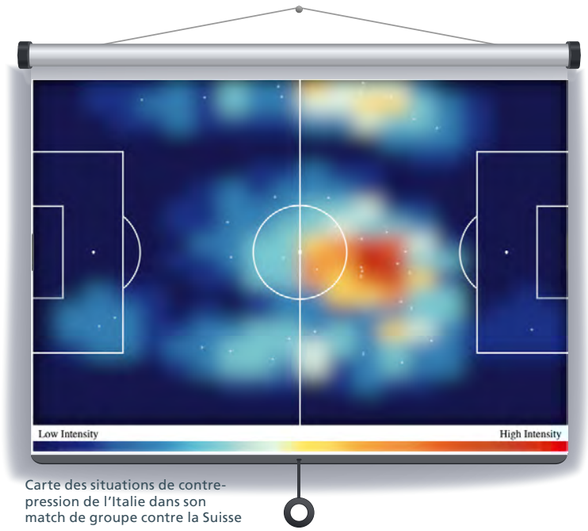
Un pressing impressionnant

Les Italiens ont souvent récupéré le ballon dans le camp adverse, en plus d'appliquer un pressing haut et une forte contre-pression, comme ont pu le remarquer les observateurs techniques à l'unanimité. Après avoir regardé l'Italie en phase de groupes, par exemple, Esteban Cambiasso a fait part de ses observations concernant le jeu des Azzurri. *« Si je devais choisir un facteur clé, je dirais que c'est la pression sur les adversaires dans le tiers offensif,* dit-il. *Ils envoient beaucoup de joueurs au pressing et peu de temps s'écoule entre le moment où ils perdent le ballon et le moment où ils le récupèrent. Cela veut dire qu'ils ne laissent pas souvent l'occasion à l'adversaire de réaliser des transitions rapides. »* Cinq récupérations italiennes dans le tiers offensif ont d'ailleurs entraîné des buts.

Face à cette pression, la tendance à la construction de jeu depuis l'arrière qui avait pu être observée depuis le changement de la règle des six mètres en 2019 s'est atténuée, les équipes se montrant un peu plus prudentes lorsqu'elles tentaient de construire le jeu. Par exemple, le gardien anglais Jordan Pickford a effectué 20 dégagements longs en demi-finale contre le Danemark et 26 en finale, poussant Packie Bonner à remarquer que *« les latéraux ont éprouvé de plus en plus de difficultés à passer en mode offensif alors que Kane perdait le ballon dans les airs au lieu de pouvoir descendre d'un cran pour recevoir le ballon. »*

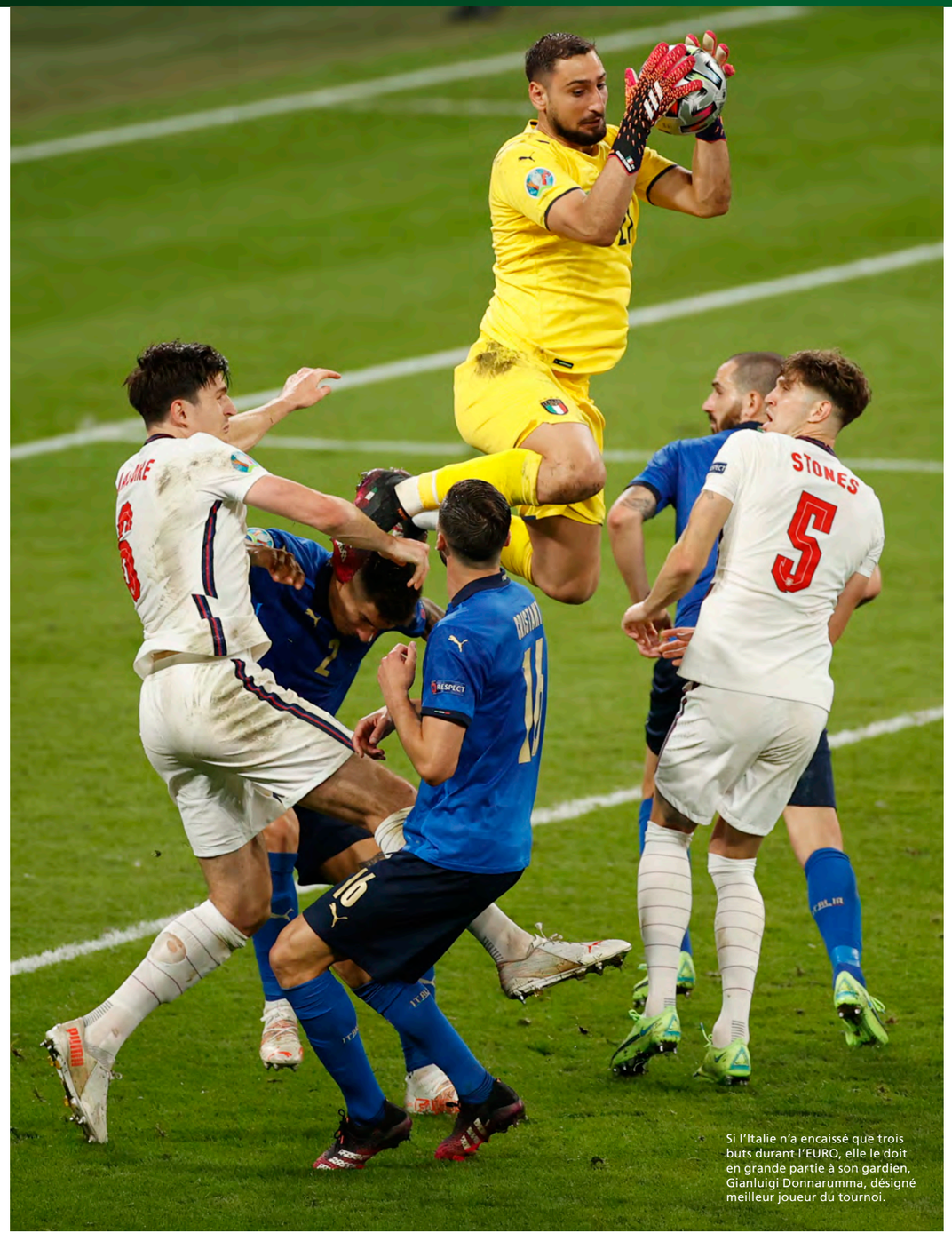
Le capitaine de l'Angleterre n'a pas été le seul à tomber sur des embouteillages dans l'axe. Les observateurs n'ont cessé d'évoquer les problèmes rencontrés par les équipes qui souhaitaient passer deux rideaux défensifs, les trois arrières étant protégés par un ou deux milieux récupérateurs. Cela a entraîné un débat parmi les observateurs sur le rôle du numéro 9. *« L'Allemagne a évolué avec trois attaquants, mais sans vrai numéro 9,* affirme Steffen Freund. *Le numéro 9 n'est pas fini en soi, il doit faire preuve de plus* →

Le gardien anglais Jordan Pickford a utilisé de nombreux dégagements au pied vers Harry Kane, au lieu de construire depuis l'arrière comme d'autres équipes.



Carte des situations de contre-pression de l'Italie dans son match de groupe contre la Suisse

> « Les Italiens envoient beaucoup de joueurs au pressing et peu de temps s'écoule entre le moment où ils perdent le ballon et le moment où ils le récupèrent. Cela veut dire qu'ils ne laissent pas souvent l'occasion à l'adversaire de réaliser des transitions rapides. »
>
> **Esteban Cambiasso**
> Observateur technique de l'UEFA



Si l'Italie n'a encaissé que trois buts durant l'EURO, elle le doit en grande partie à son gardien, Gianluigi Donnarumma, désigné meilleur joueur du tournoi.

de souplesse. Il doit se déplacer et tout de même se trouver au bon endroit pour marquer des buts. »

« *Robert Lewandowski est un attaquant de pointe classique,* ajoute Dusan Fitzel. *Et Patrik Schick a réalisé un excellent tournoi. Mais regardez ce qui s'est produit en finale quand l'Angleterre a commencé à jouer long. Les deux défenseurs centraux italiens ont contrôlé Harry Kane. Ils ont gagné le ballon à chaque fois. Nous avons donc vu que l'attaquant de pointe devait se désaxer ou descendre d'un cran pour aller chercher les ballons. »*

Le match entre la Belgique et le Danemark remporté 2-1 par les Diables rouges a également permis de mettre en valeur l'évolution des compétences de l'attaquant moderne. « *Simon Kjaer n'a eu aucune difficulté à gérer Romelu Lukaku quand il évoluait dans l'axe en première période,* analyse Peter Rudbaek. *Puis l'entraîneur a changé de tactique en remettant Kevin de Bruyne dans l'axe, ce qui a permis à Lukaku de complètement détruire le Danemark sur le côté. Gagné !* » Roberto Martinez avait dû remarquer qu'une grande partie des buts avaient pour origine un côté. En effet, les centres et les passes en retrait ont affolé les défenses et ont entraîné 35 % des buts dans cet EURO, en plus de provoquer un nombre record de buts contre son camp.

Si le Soulier d'or de l'EURO 2020 a été remis à Cristiano Ronaldo, on aurait aussi pu graver sur ce trophée « but contre son camp », vu que 11 buts de ce type ont été inscrits au total, soit deux de plus que lors de l'ensemble des 15 éditions précédentes ! Et alors que 14 autres buts sont venus d'un rebond, les centres se sont avérés très productifs. « *Lorsqu'un gardien est trop loin pour couper la trajectoire d'un centre, neuf fois sur dix, cela entraîne un but*, remarque l'observateur technique Frans Hoek, lui-même ancien gardien. *À une telle vitesse, le ballon entrera dans le but si quelqu'un le touche* ».

C'est là que les joueurs rapides et doués techniquement ont fait parler leur qualité, les dribbles étant revenus à la mode. « *Voilà l'EURO des dribbles*, estimait Fabio Capello. *Nous voyons enfin de jeunes joueurs qui n'hésitent pas à aller au duel, qui essaient de dribbler leur adversaire direct pour aller jusqu'à la ligne de but et envoyer des centres dangereux.* » Les Italiens Federico Chiesa et Lorenzo Insigne ainsi que l'Anglais Raheem Sterling ont réussi à faire revivre ce style de jeu qui assure le spectacle pour les supporters et qui affolent les défenseurs. « *Nous avons beaucoup de chance à l'heure actuelle en Italie d'avoir ce genre de joueurs* », ajoutait Capello, qui pense également que Sterling a su « *faire la différence* » pour l'Angleterre. « *Les déplacements sont importants, mais la prise de risque associée au dribble l'est tout autant* », poursuit l'ancien sélectionneur des Trois Lions.

Voici donc les principales leçons à tirer d'une compétition qui s'est déroulée sur 11 sites répartis dans toute l'Europe, de Glasgow à Bakou en passant par Saint-Pétersbourg et Séville.

« Simon Kjaer n'a eu aucune difficulté à gérer Romelu Lukaku quand il évoluait dans l'axe en première période. Puis l'entraîneur a changé de tactique en remettant Kevin de Bruyne dans l'axe, ce qui a permis à Lukaku de complètement détruire le Danemark sur le côté. Gagné ! »

Peter Rudbæk
Observateur technique de l'UEFA

ROBERTO MANCINI

LA VICTOIRE DE L'ESPRIT D'ÉQUIPE

L'entraîneur victorieux de l'EURO 2020 explique comment l'Italie est revenue au sommet après quelques années décevantes.

« *C'est un groupe qui n'a jamais perdu son âme, même dans les moments difficiles, dans lequel chacun a soutenu l'autre et a placé l'intérêt de l'équipe au-dessus de l'intérêt individuel. Si on en est là aujourd'hui, ce n'est pas seulement parce qu'on a inscrit un tir au but de plus que notre adversaire. C'est parce qu'on a été transformés par notre amitié – l'une des plus belles sensations dans la vie.* » Ces mots n'ont pas été prononcés par Roberto Mancini, mais par son capitaine Giorgio Chiellini. Ils reflètent l'esprit d'équipe bâti par un sélectionneur qui a pris les rênes des Azzurri suite à un échec historique : la non-qualification pour la Coupe du monde 2018.

Le sacre à l'EURO 2020 vient également rappeler que l'identité collective est aussi importante dans le personnel technique qu'entre les joueurs. Mancini s'est embarqué dans ce projet de reconstruction avec plusieurs de ses anciens coéquipiers, comme Alberico Evani, Fausto Salsano, Giulio Nucciari et Angelo Gregucci. Pour chef de délégation, il a pu compter sur Gianluca Vialli, son partenaire en attaque dans la grande équipe de la Sampdoria des années 1990. Leurs célébrations sur le banc de touche témoignent de la passion et de l'engagement qui les lient.

Quelle importance a joué l'esprit d'équipe ? Et comment l'avez-vous créé ?
L'équipe a réussi car c'est un groupe d'hommes formidables – et des hommes formidables à la base, c'est fondamental. De plus, les joueurs plus expérimentés ont aidé les plus jeunes à s'intégrer. C'est simple, et ils méritent des félicitations pour avoir créé un groupe qui avait vraiment à cœur de pratiquer du beau jeu. Je n'ai évidemment pas pensé que tout serait facile, car il y a toujours des difficultés, mais nous avons réussi. Nous avons vécu ensemble pendant 50 jours : ça a été contraignant, mais je dois dire que le temps est passé vite. C'est un signe que les joueurs s'entendaient bien.

Vous avez aussi appliqué un style plus positif, axé sur l'attaque. Ça a été difficile d'y parvenir, après la déception vécue en 2018 ?
En fait, ça a été plutôt simple, car j'ai trouvé des joueurs qui voulaient réaliser quelque chose de spécial. Ils ont accueilli le projet avec enthousiasme car c'était différent. Ils étaient curieux de voir ce que nous, les Italiens, nous pourrions réaliser. Alors, ça a pris du temps, bien sûr, mais pas tant que ça. À chaque fois qu'on se retrouvait, tout se passait bien, parce qu'ils en retiraient quelque chose de spécial.

L'Italie a réussi à s'adapter à différents adversaires sur le plan tactique. Un sélectionneur ne peut pas travailler aussi fréquemment avec les joueurs que peut le faire un entraîneur en club : comment êtes-vous parvenu à préparer différents systèmes tactiques ?
Cela a été un travail d'équipe. Nous avons essayé de travailler sur différentes manières de jouer, ainsi que sur la forme physique.

Nous avons tenté de renforcer nos qualités individuelles et collectives. Si nous avons triomphé, tous ensemble – les joueurs et le personnel – c'est parce qu'ils l'ont vraiment voulu.

A-t-il été important pour le groupe que vous puissiez effectuer cinq ou six changements ?
Je pense que cela a été important pour tout le monde, car les joueurs venaient tout juste de terminer une saison épuisante, donc je pense que c'était une bonne chose. Nous avions longtemps travaillé en groupe et les garçons qui entraient en jeu savaient exactement ce qu'ils avaient à faire. Chaque joueur entré en jeu nous a apporté quelque chose en plus : quand un joueur fatigué sortait, il était remplacé par un coéquipier frais qui avait la volonté d'améliorer l'équipe – et ce n'est pas toujours le cas. Je dirais qu'ils ont été excellents, chacun, à chaque fois, dans chaque match : les remplaçants ont apporté quelque chose de spécial. Il est important que l'identité de l'équipe reste identique, même lorsque vous changez trois ou quatre joueurs. Ils savent tous ce qu'ils ont à faire, le visage de l'équipe ne change pas.

Chaque joueur a pour but de gagner. Mais à quel moment avez-vous pensé que vous pourriez aller au bout ?
J'ai toujours cru qu'on pouvait gagner, j'y ai cru dès le premier jour. Mais il y a beaucoup de facteurs à prendre en compte. On savait ce qu'on faisait, même pendant la phase de qualification, et on croyait qu'il était possible de réaliser quelque chose de spécial. Les équipes qui ont disputé l'EURO étaient toutes très fortes et elles voulaient toutes gagner : le tournoi était bien équilibré. Je pense qu'en ce moment, il y a plusieurs équipes très fortes en Europe qui auraient pu remporter l'EURO et qui pourraient gagner la Coupe du monde. Gagner, c'est loin d'être simple.

Quels ont été les moments clés ?
Nous avons vraiment cru en ce que nous avions fait pendant la préparation à l'EURO, mais le match le plus important, le plus crucial, ça a été le premier. Dans une compétition à élimination directe, le premier match est toujours le plus difficile. Mais ensuite, on prend ses marques, et ça devient différent.

Votre prestation contre la Belgique a-t-elle montré votre confiance et votre condition physique ?
Je pense que ce match a été très important. La finale contre l'Angleterre a aussi été un grand match. Nous avons un peu plus souffert contre l'Espagne, parce qu'elle a probablement disputé son meilleur match du tournoi et qu'elle avait une excellente équipe. Je pense qu'à partir des huitièmes de finale, toutes les rencontres ont été magnifiques. Il y a des matches où l'on doit souffrir. L'Espagne nous a surpris au départ, en décidant de jouer sans attaquant. Elle nous a causé beaucoup de problèmes et nous avons eu du mal, car nous n'avions pas souvent le ballon.

Quelles leçons tirez-vous de l'EURO 2020 ?
De ne jamais abandonner, jusqu'à la fin. Nous ne l'avons pas appris à l'EURO 2020, mais ce tournoi l'a confirmé. Quand on joue, on doit toujours croire en ses qualités et capacités, car chaque match démarre à 0-0. On ne doit jamais baisser les bras, peu importe les circonstances, car dans le football moderne, il est toujours possible de renverser la situation.

Avez-vous remarqué des tendances tactiques qui pourraient être utiles pour la formation des entraîneurs ?
Chaque sélectionneur a joué pour attaquer et gagner : c'est la tendance à suivre. Parce qu'au niveau européen, si l'on suit cette tendance et qu'on a de bons joueurs, on peut l'emporter. On peut changer la formation tactique ou la manière dont on anime un système, mais à la fin, ça se résume à onze joueurs sur un terrain. C'est alors une question de mentalité et de désir de victoire – même si on concède plus d'occasions à son adversaire en lui offrant plus d'espaces. Je pense que tout se construit sur cette base. ⚽

LES CHIFFRES DE L'EURO

Voici quand et comment les buts de l'EURO ont été inscrits, et quels ont été les joueurs les plus actifs.

BUTS MARQUÉS

BUTS SUR BALLES ARRÊTÉES

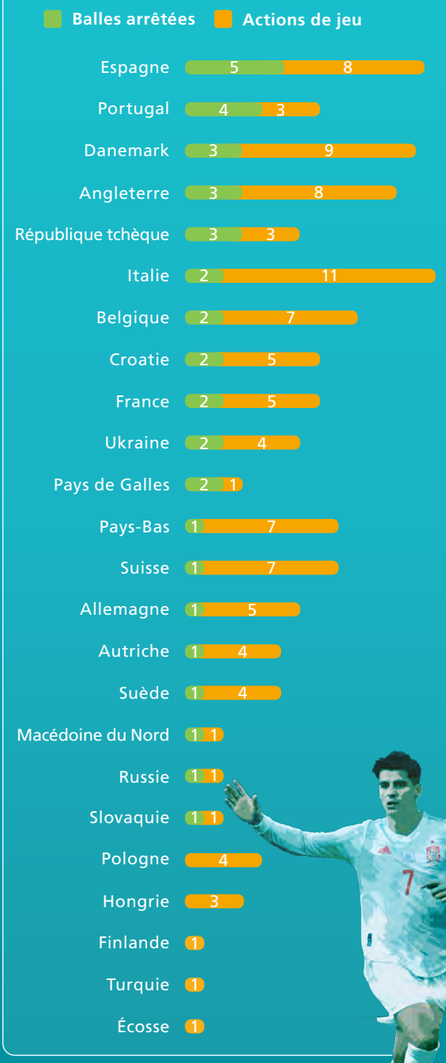
ACTION	EXPLICATION	PHASE DE GROUPES	PHASE À ÉLIMINATION DIRECTE	TOTAL
Coup franc direct	Directement sur coup franc		1	1
Corner	Directement sur/à la suite d'un corner	12	5	17
Coup de pied de réparation	Penalty (ou à la suite d'un penalty)	9	2	11
Coup franc indirect	À la suite d'un coup franc	5	3	8
Rentrée de touche	À la suite d'une rentrée de touche	2	1	3
		28	12	40

BUTS RÉSULTANT D'ACTIONS DE JEU

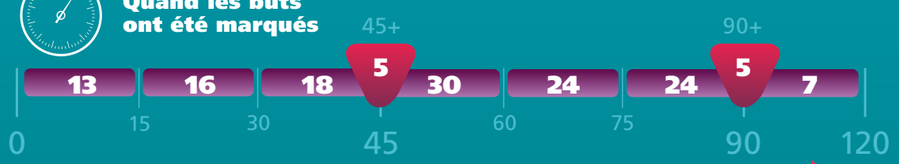
ACTION	EXPLICATION	PHASE DE GROUPES	PHASE À ÉLIMINATION DIRECTE	TOTAL
Combinaison	Construction avec des passes et relais	39	22	61
Contre-attaque	Transition immédiate après avoir stoppé une offensive adverse	7	1	8
Erreur défensive	Erreur d'un défenseur ou du gardien	8	5	13
Attaque directe	Attaque rapide avec peu de passes, en jeu de transition ou à partir de sa propre défense	9	8	17
Autre	Action apparte-nant à plusieurs catégories	3		3
		66	36	102

TOTAL	94	48	142
Moyenne de buts par match	2,61	3,2	2,79

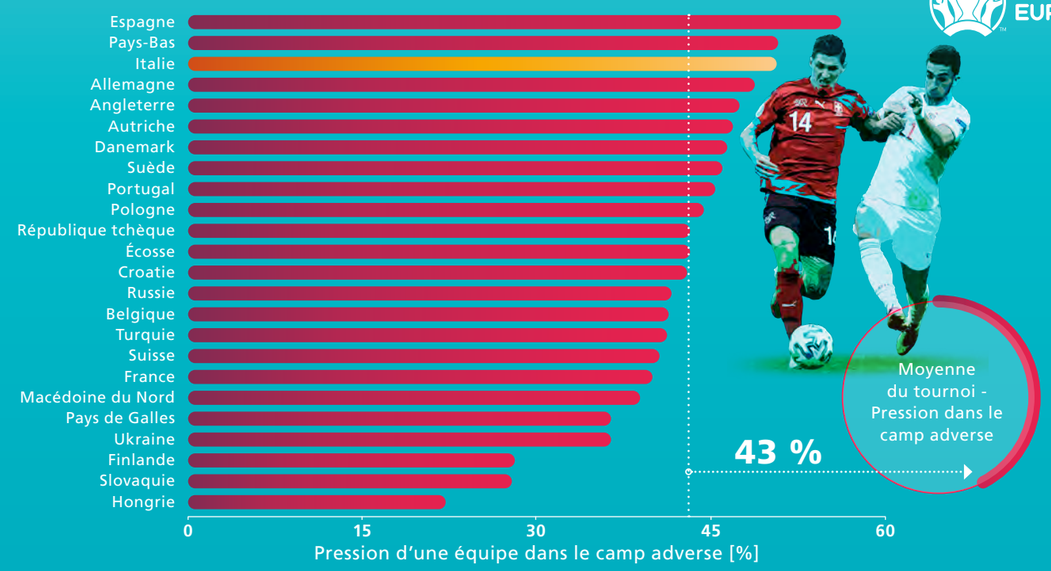
BALLES ARRÊTÉES



Quand les buts ont été marqués



PRESSING



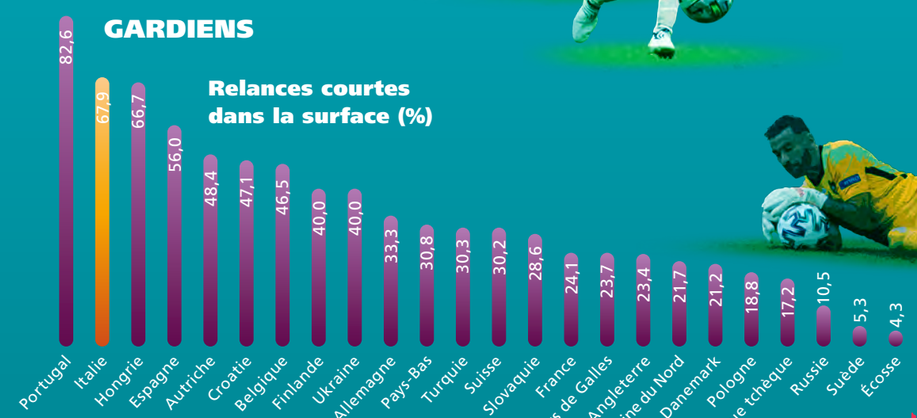
VITESSE

JOUEUR	ÉQUIPE	VITESSE DE POINTE (km/h)
Spinazzola	Italie	33,77
Négo	Hongrie	33,77
Coman	France	33,66
Gakpo	Pays-Bas	33,59
James	Pays de Galles	33,52
Rashford	Angleterre	33,52
Pukki	Finlande	33,30
A. Christensen	Danemark	33,30
Ilorente	Espagne	33,30
Gvardiol	Croatie	33,30

DISTANCE

JOUEUR	ÉQUIPE	MOYENNE PAR MATCH (km)
Pedri	Espagne	12,69
Jorginho	Italie	12,35
Marcel Sabitzer	Autriche	12,19
Aleksandr Golovin	Russie	11,99
Kalvin Phillips	Angleterre	11,84
Albin Ekdal	Suède	11,80
Sergio Busquets	Espagne	11,70
Adam Nagy	Hongrie	11,59
Tomas Soucek	République tchèque	11,57
N'Golo Kanté	France	11,55

GARDIENS



LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET L'ENTRAÎNEUR

L'UEFA propose dorénavant un cadre de compétences en préparation physique dans sa formation des entraîneurs.

Nous avons fait un petit tour des clubs européens en leur posant deux questions plutôt simples, du moins au premier abord : à quel point les entraîneurs s'y connaissent-ils en matière de condition physique spécifique au football ? Et à quel point les entraîneurs devraient s'y connaître en matière de condition physique spécifique au football ? Au final, on pourrait sans doute écrire tout un roman avec les réponses reçues. Dans les grands clubs embauchant de nombreux spécialistes, on nous répond : *« Ça, c'est le domaine du préparateur physique »*, ou des propos de ce style. Mais plus l'on descend vers la base de la pyramide du football, plus les réponses changent radicalement, jusqu'à atteindre un niveau où l'idée même d'un préparateur physique n'est qu'une pure utopie. Et les entraîneurs détenteurs des diplômes C ou B de l'UEFA qui évoluent dans le football de base préfèrent ne pas perdre leur temps à rêver. →

Séance d'étirements à Valladolid, en Espagne.

À ces petits niveaux, l'absence de personnel spécialisé oblige les entraîneurs à disposer d'une large palette de compétences individuelles, et notamment à bien comprendre le concept de condition physique spécifique au football. Peut-être n'ont-ils pas besoin de connaître davantage la préparation physique que les entraîneurs d'élite au niveau Pro, mais ils doivent forcément effectuer davantage de préparation physique que leurs célèbres homologues. D'un autre côté, il y a des entraîneurs – par exemple, les détenteurs du diplôme junior Élite A de l'UEFA – qui doivent diriger des garçons en pleine adolescence, une période où chaque joueur mûrit physiquement à une cadence différente de ses camarades. Il y a aussi les entraîneurs qui ont besoin de comprendre les différents paramètres physiques du football féminin. Ou les spécificités de la préparation physique des gardiens.

Tout cela pour dire que, malgré l'ampleur et la complexité de ce sujet, l'UEFA vient de réaliser une avancée majeure en lançant son nouveau cadre de compétences en préparation physique, qui vient compléter la Convention des entraîneurs de l'UEFA.

Retour dans les années 1990

De nombreuses associations recherchent depuis un certain temps des informations sur l'aspect de leurs cours de formation des entraîneurs relatif à la préparation physique. En tout cas, l'UEFA s'y intéresse depuis très longtemps. Dans les années 1990 déjà, le Danois Jens Bangsbo de l'Université de Copenhague a publié *Fitness Training in Football – A Scientific Approach* (L'approche scientifique de la condition physique spécifique au football) et a collaboré avec l'UEFA à l'occasion de séminaires et de symposiums, avant de rejoindre le personnel de Juventus sous l'aile de Carlo Ancelotti et de Marcello Lippi, puis celui de l'équipe nationale du Danemark. Depuis, il a fallu s'adapter à l'évolution rapide, voire explosive, des principes de la préparation physique et de la science du sport, que des entraîneurs comme Alex Ferguson, Roy Hodgson et bien d'autres considèrent comme le plus grand changement qu'ils aient observé au cours de leurs illustres carrières.

Dans le contexte de l'UEFA, tout le mérite revient au Norvégien Andreas Morisbak, l'un des principaux instigateurs des initiatives de condition physique spécifique au football à l'UEFA et un grand défenseur du principe de la spécificité du football dans la préparation physique. Pour lui, les entraînements devaient être aussi proches que possible des situations de match et devaient imposer les mêmes contraintes physiques que dans un match. Il estimait que la préparation physique devait être spécifique au football et qu'elle ne pouvait être dissociée des processus d'apprentissage des compétences et de prise de décision liés au football.

Un besoin d'uniformisation

Les premières recherches de l'UEFA visant à uniformiser ces principes ont révélé une diversité étonnante au sein de l'Europe à une époque où les avancées en matière de science du sport constituaient une invitation à s'écarter des voies traditionnelles. Or, comme souvent, cette invitation a rencontré une forte réticence, voire a été rejetée en bloc, ce qui explique pourquoi le cadre de compétences en préparation physique a pris du temps à être mis en place, après des années de travail méticuleux, de recherches et de consultations. Une enquête menée auprès des associations nationales a permis de connaître les attentes de chacune d'entre elles. Bon nombre d'associations ont demandé du matériel de soutien et l'organisation de séminaires ou d'ateliers de partage de connaissances, ainsi que des directives qui permettraient à leurs formateurs d'entraîneurs d'actualiser les connaissances et les compétences des entraîneurs de football à tous les niveaux dans le domaine de la condition physique.

Les premières recherches de l'UEFA visant à uniformiser ces principes ont révélé une diversité étonnante au sein de l'Europe à une époque où les avancées en matière de science du sport constituaient une invitation à s'écarter des voies traditionnelles. Or, comme souvent, cette invitation a rencontré une forte réticence, voire a été rejetée en bloc.

Les Suisses s'échauffent avant leur match contre la France au dernier EURO.

Le Norvégien Andreas Morisbak a théorisé l'approche spécifique au football en matière de condition physique.

Quelque 51 associations nationales ont participé à l'enquête, qui a également comporté 35 entretiens de suivi. Un peu plus de la moitié – 51 %, pour être précis – a indiqué qu'entre 76 % et 100 % de leurs clubs professionnels employaient à l'époque des préparateurs physiques à temps plein. Par contre, près de 40 % des associations nationales ont affirmé qu'aucun diplôme n'était exigé pour occuper le poste de préparateur physique, ce qui pouvait légèrement surprendre étant donné que les techniciens, kinés et médecins d'équipes doivent tous posséder des qualifications. Parmi les associations imposant des qualifications, seules 18 % exigeaient une licence d'entraîneur de l'UEFA, tandis que 43 % demandaient un diplôme en science du sport. L'enquête a également dévoilé que 16 associations avaient décidé d'officialiser la formation des préparateurs physiques en développant leur propre diplôme national de préparation physique. D'un autre côté, 35 associations n'avaient encore rien fait. Cependant, 25 de ces 35 associations affirmaient qu'elles prévoyaient de le faire à l'avenir. Il était intéressant de voir que certaines associations avaient mis en place des diplômes de préparation physique sous la forme d'un module de perfectionnement ou de formation professionnelle continue pour les entraîneurs détenant déjà une licence de l'UEFA.

Le statu quo en matière de formation des entraîneurs faisait que quelques associations nationales n'engageaient pas de spécialiste de la préparation physique pour dispenser leurs cours des diplômes A et Pro de l'UEFA, alors que la moitié d'entre elles reconnaissait clairement l'importance de la relation entre le football et la condition physique en affirmant que leurs formateurs spécialisés dans la préparation physique détenaient des diplômes d'entraîneurs de l'UEFA.

Un groupe consultatif

En parallèle, l'UEFA a décidé de sauter le pas en invitant une équipe d'experts à créer un groupe consultatif en matière de condition physique spécifique au football. Il s'agissait d'une équipe de sept personnes (cinq hommes et deux femmes) dirigée par Paul Balsom, le responsable des innovations en matière de performance à Leicester City pendant 13 ans, en plus d'avoir occupé le poste de directeur des performances de l'équipe nationale de Suède lors de nombreuses éditions de la Coupe du monde et du Championnat d'Europe. Le groupe consultatif avait pour mission de peaufiner ses idées, de trouver les concepts clés et de les déployer d'une manière compréhensible et claire. L'objectif était de définir les niveaux minimaux de contenu et de compétences dont devaient disposer les entraîneurs détenteurs de diplômes de l'UEFA, de se conformer aux idées modernes concernant la formation en matière de condition physique spécifique au football à tous les niveaux, et de respecter la formation pragmatique sur laquelle reposait la Convention des entraîneurs de l'UEFA. Le groupe consultatif a ainsi conçu un cadre de compétences qui définissait, pour chaque diplôme, les principes directeurs de l'aspect des cours de formation des entraîneurs relatif à la préparation physique. Il s'agissait d'une structure de base que les associations nationales pouvaient modifier selon leurs goûts afin d'y intégrer leurs propres principes fondamentaux et leur identité.

L'étape suivante consistait à présenter ce cadre de compétences aux 55 associations membres de l'UEFA. À l'origine, des documents proposant des conseils sur les sujets à aborder lors de cours de formation des entraîneurs ont été fournis. Puis, au début de l'année 2021, une présentation virtuelle de 90 minutes a été proposée, qui a compté 160 participants. Ainsi, les directeurs techniques et spécialistes de la formation des entraîneurs ont pu s'échauffer avant d'assister à une série de webinaires, auxquels toutes les associations nationales ont été conviées. Dans un but pratique, les 55 associations ont été réparties en trois groupes comportant entre trois et six spécialistes de la formation des entraîneurs provenant de 16 à 20 associa- →

Entraînement à Schalke 04, en Allemagne.

L'équipe de France se prépare à l'EURO 2020.

tions : dans un groupe, les associations qui décernaient déjà des diplômes nationaux en préparation physique ; dans un autre groupe, les associations qui prévoyaient de le faire ; et dans le troisième groupe, les associations qui n'envisageaient pas de le faire. Interactifs et conformes aux principes de l'UEFA en matière de formation d'adultes, tous ces webinaires furent l'occasion pour toutes les associations nationales de contribuer au déploiement de cette étape importante dans la condition physique spécifique au football.

A suivi une série de forums de 90 minutes consacrés aux meilleures pratiques, basés sur la grande expérience de diverses associations nationales qui avaient déjà dispensé ce genre de cours. Proposés à tous en ligne, ces forums ont été organisés chaque semaine au mois d'avril 2021.

Rentrer dans le cadre

L'automne a marqué la reprise des réunions en présentiel, qui ont ouvert la voie à une série de séminaires relatifs à la condition physique spécifique au football organisés dans le cadre du programme Share de l'UEFA. Ainsi, de petits groupes d'associations nationales ont été accueillis pendant trois jours par une association organisatrice pour participer à un programme interactif de partage des connaissances. Des membres du groupe consultatif en matière de condition physique spécifique au football étaient présents et ont pu prodiguer des conseils, notamment sur la manière d'intégrer au mieux les principes du cadre de compétences aux différents cours de diplôme organisés par chaque association. Différents des cours de formation traditionnel, ces ateliers illustrent, respectent et exploitent la grande expérience des associations membres et ce, dans un environnement largement interactif et ouvert.

Au final, les associations nationales ont soumis d'excellents commentaires à propos de ces séminaires. Elles se sont dites satisfaites de l'initiative et s'engagent à intégrer le cadre de compétences dans leurs programmes de formation des entraîneurs. Certains de leurs commentaires ont permis de mettre en valeur l'importance de ces séminaires et des échanges de meilleures pratiques. Les séminaires les ont notamment aidées à savoir comment intégrer à sa juste valeur la préparation physique dans les cours de diplômes C de l'UEFA, d'une durée minimale de 60 heures. Ou encore comment préparer au mieux les entraîneurs aspirant au diplôme C afin qu'ils collaborent avec des groupes diversifiés en matière d'âge, de sexe, etc., et permettent ainsi aux joueurs de connaître les bienfaits que présente la pratique régulière du football sur leur santé et de renforcer leur sentiment de bien-être. Tous ces éléments ont par ailleurs encouragé l'UEFA à publier du matériel de soutien sur l'une de ses pages communautaires. Un peu plus haut dans la hiérarchie des diplômes de l'UEFA, où les relations dans les coulisses prennent davantage d'ampleur, les séminaires ont enseigné que l'entraîneur devait disposer de suffisamment de connaissances pour obtenir une coopération optimale avec les spécialistes de la préparation physique et, bien entendu, pour éviter les conflits.

Isolement ou intégration

En effet, l'un des sujets d'importance du cadre de compétences en préparation physique, à tous les niveaux, reste l'opposition entre l'isolement et l'intégration : dans quelle mesure le travail de préparation physique doit-il être réalisé au cours de séances isolées ? En d'autres termes, à quelle fréquence demandez-vous à vos joueurs – ou le préparateur physique demande-t-il aux joueurs – de réaliser des entraînements physiques isolés, dont un joueur lambda ne raffole pas forcément, surtout dans le football de base ? Dans quelle mesure pouvez-vous adopter une approche intégrée et ainsi obtenir les mêmes bienfaits physiques à l'aide d'exercices avec le ballon plus agréables à pratiquer ? Quelle attitude adoptez-vous concernant les séances d'entraînement physique isolées pour chaque joueur ? À quel point les joueurs devraient-ils s'entraîner en salle de sport ? Les séances Share de l'UEFA nourrissent un dialogue construit sur l'approche adoptée par chaque association en matière d'entraînements isolés ou intégrés.

Le cadre de compétences a pour objectif principal de développer des entraîneurs qui comprennent parfaitement les exigences physiques du football et qui tiendront compte de celles-ci lors de la structuration des séances d'entraînement, afin de mettre en place des plans orientés vers la performance tout en limitant les risques de blessures. La formation des entraîneurs se doit donc de couvrir les principes de gestion de la charge, ce qui entraîne, au plus haut niveau du football, de se familiariser avec les différentes technologies mises à la disposition des entraîneurs afin d'assurer le suivi des paramètres physiques pendant l'entraînement et en match. Et des cours de diplôme C de l'UEFA jusqu'à l'élite, ces principes entraînent de réaliser des évaluations reposant sur le concept de dose minimale, c'est-à-dire calculer la quantité d'activité physique requise pour atteindre les objectifs. « *L'entraîneur devrait adopter une approche pluridisciplinaire (tenant compte des aspects techniques, tactiques et physiques) lorsqu'il conçoit ses séances d'entraînement,* explique Chris Barnes, membre du groupe consultatif. *S'il est possible d'atteindre tous les objectifs fixés au cours d'une séance d'entraînement de 60 minutes, les entraîneurs ne devraient pas imposer des séances plus longues simplement pour que les joueurs restent sur le terrain pendant de plus longues périodes. Il vaut mieux avoir pour objectif la durée la plus courte possible, plutôt que de créer des surcharges.* » Cette approche va de pair avec d'autres aspects de la formation des entraîneurs, comme la périodisation (la création de programmes d'entraînement hebdomadaires, mensuels et saisonniers), la prise en compte de l'impact des styles de jeu et des profils de chaque poste en matière d'exigences physiques ou encore, notamment aux échelons supérieurs, l'intégration d'éléments comme l'adaptation des charges d'entraînement pour les remplaçants qui ne jouent pas.

> « L'entraîneur devrait adopter une approche pluridisciplinaire (tenant compte des aspects techniques, tactiques et physiques) lorsqu'il conçoit ses séances d'entraînement. S'il est possible d'atteindre tous les objectifs fixés au cours d'une séance d'entraînement de 60 minutes, les entraîneurs ne devraient pas imposer des séances plus longues simplement pour que les joueurs restent sur le terrain pendant de plus longues périodes. »
> **Chris Barnes,** membre du groupe consultatif.

La question du football de base

Le suivi de la condition physique est évidemment plus difficile à réaliser dans le football de base, où les outils technologiques sont moins présents. L'une des approches à ce niveau-là consiste à utiliser des questionnaires sur le niveau d'effort perçu *(rating of perceived exertion, RPE)*. Il s'agit d'un outil bon marché qui permet aux entraîneurs de recevoir des →

Au centre d'entraînement d'Olympique Lyonnais, Amel Majri travaille en salle sous l'œil de son kiné.

commentaires objectifs sur les exigences de chaque exercice et séance d'entraînement. De l'aide est disponible en ligne à foison. Il en va de même pour les tests de condition physique, comme le test Yo-Yo ou le test 505, pour lesquels de nombreuses données sont disponibles en ligne afin d'aider les entraîneurs à mesurer l'état de forme des joueurs par rapport à d'autres groupes.

Afin que le cadre de compétences en préparation physique devienne un outil précieux, il doit pouvoir servir aux formateurs d'entraîneurs qui dispensent l'ensemble des diplômes de l'UEFA. Ainsi, le cadre de compétences fournit des conseils détaillés dans huit catégories différentes : les quatre diplômes de base et les quatre domaines spécialisés couvrant le développement des jeunes et des gardiens.

La partie consacrée à la préparation physique des cours de diplôme B juniors et juniors Élite A se focalise bien évidemment sur les exigences auxquelles les entraîneurs doivent faire face lorsqu'ils collaborent avec des joueurs se trouvant à des stades cruciaux de leur développement physique et de leur maturation, notamment lorsqu'ils doivent aborder la transition des juniors aux juniors élite et/ou des juniors élite au football professionnel. L'un des plus gros problèmes que rencontrent les entraîneurs dans ce domaine est la gestion des grandes divergences en matière de croissance et de développement. Il existe des problèmes intrinsèquement liés à cet aspect du football, parmi lesquels le développement et le maintien d'une bonne condition physique de match chez des joueurs élite qui ont peut-être été promus dans le groupe de la première équipe mais qui doivent gérer leur manque de temps de jeu, car ils se retrouvent souvent sur le banc. En ce qui concerne le développement des joueurs juniors, le débat relatif au dilemme isolement/intégration a tendance à être plus fréquent, mais aussi à revêtir une plus grande importance à un stade où l'entraîneur doit trouver l'équilibre entre le travail isolé et le travail intégré lors d'entraînements de renforcement musculaire, de vitesse et d'agilité. Une autre question se pose : les joueurs juniors doivent-ils être préparés afin de développer un profil spécialisé ou être équipés de sorte à répondre aux exigences physiques de différents postes ? Quant aux entraîneurs d'équipes juniors, l'éternel problème reste celui de trouver l'équilibre entre le développement à long terme des joueurs et la nécessité, à court terme, de gagner des matches.

Considérer les catégories d'âge

Les rapports techniques de l'UEFA sur les tournois juniors soulignent fréquemment l'apparition de la tendance suivante : les joueurs sélectionnés pour ces compétitions se trouvent en haut de la limite d'âge. Et cette tendance n'épargne pas les moins de 21 ans. En 2019, par exemple, les joueurs nés dans les trois premiers mois de l'année représentaient 33 % de l'effectif lors de la phase finale, contre 17 % pour les joueurs nés entre le mois d'octobre et le mois de décembre. De nombreuses associations nationales ont déjà mis en œuvre des programmes visant à lutter contre une tendance qui laisse à penser que des talents leur filent entre les doigts. Mais il n'en reste pas moins un problème que les entraîneurs de joueurs juniors doivent résoudre.

Des commentaires soumis par les associations nationales ont découlé un certain nombre de propositions, dont l'UEFA a tenu compte, notamment en créant des documents éducatifs axés sur la gestion de problèmes relatifs aux périodes de croissance maximale et de développement, ou encore en partageant les principes tirés des meilleures pratiques, des vidéos, des présentations et du matériel de référence sur le football junior sur la page communautaire de l'UEFA dédiée à la condition physique, une plateforme à laquelle les techniciens des associations nationales ont un accès exclusif, sur invitation.

Le cas particulier du gardien de but

Il y a ensuite le cas des gardiens. De nos jours, ceux-ci passent de plus en plus de temps à s'entraîner avec le reste de l'équipe en raison d'un changement d'attitude observé ces dernières années. Le gardien demeure toutefois un « cas à part ». « *Au niveau physique, le gardien se trouve à l'opposé des paramètres qui régissent le reste du groupe,* explique Chris Barnes. *Les joueurs de champ font face à leur charge physique la plus lourde le jour du match, un moment qui peut s'avérer être le plus léger de la semaine pour le gardien. Cela a forcément un impact sur le programme concocté par les entraîneurs de gardiens, qui doivent réfléchir minutieusement aux jours qui conviennent le mieux pour programmer des séances qui risquent d'être lourdes physiquement et/ou exigeantes sur le plan technique.* » Pour citer la partie diplôme A gardiens du cadre de compétences, l'entraîneur doit être capable « *de concevoir et de réaliser efficacement des programmes d'entraînement pour les gardiens qui soient assez flexibles pour satisfaire à la fois les besoins individuels des gardiens et les besoins généraux de l'équipe* ».

Unai Simon lors d'une séance d'entraînement de l'Espagne à la Ligue des nations.

Travailler la condition physique n'est pas qu'une question d'exercices. C'est aussi penser, à tout âge, à bien s'hydrater.

Les associations nationales ont fait part d'un problème connexe auquel elles faisaient face : la rareté des documents de référence en ce qui concerne le suivi des performances physiques des gardiens à différents niveau du football. Le sujet de la périodisation des programmes d'entraînement des gardiens a également nourri les discussions. Là encore, on comprend rapidement que le partage des connaissances et des expériences parmi les associations nationales porte ses fruits.

Un cadre également pour les joueuses

La préparation physique des footballeuses s'est également révélée un sujet d'importance capitale lors de la création du cadre de compétences. Les paramètres de performance et les tendances en matière de blessures sont différents du football masculin, mais au vu des huit diplômes proposés par l'UEFA, de nombreuses associations ont exprimé leur inquiétude, lors de la phase de lancement du cadre de compétences, à propos d'un manque de données de référence et se sont demandé comment de plus amples recherches pourraient être encouragées, peut-être avec l'aide d'universités. Concernant l'application des principes décrits dans le cadre de compétences au football féminin, il existe aujourd'hui une pénurie de formatrices d'entraîneurs. De plus, les formateurs ne disposent pas tous des compétences nécessaires ou ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour traiter des spécificités de la préparation physique des femmes. Cela signifie qu'à l'heure actuelle, les associations nationales doivent parfois compter sur l'aide de spécialistes externes. D'où l'initiative lancée par l'UEFA de créer un groupe consultatif visant à résoudre ces problèmes, dirigé par Anna Signeul, la sélectionneuse qui a permis à l'Écosse de disputer sa première phase finale de l'EURO féminin en 2017 et qui est actuellement à la tête de l'équipe féminine de Finlande. L'objectif de ce projet consiste à intégrer du contenu spécifique au football féminin à chaque diplôme d'entraîneur de l'UEFA. Cette initiative s'est révélée d'autant plus logique au vu de la décision prise au mois d'avril par les experts en formation des entraîneurs membres du Panel Jira de l'UEFA, qui ont demandé au groupe consultatif en matière de condition physique de mettre en place des diplômes en préparation physique spécialisés. Un autre groupe de travail de l'UEFA s'occupe en ce moment même de poser les bases de ce projet.

En attendant, le lancement du cadre de compétences en préparation physique de l'UEFA constitue une étape clé, sa mission étant d'encourager les entraîneurs à mieux comprendre les exigences physiques des entraînements et des matches, mais aussi à dispenser des programmes de développement physique conformes à la pensée moderne, tenant compte des capacités individuelles des joueurs et permettant de limiter les risques de blessures. Il y a 20 ans, Ric Charlesworth écrivait, dans son ouvrage *The Coach: Managing for Success* (Le coach : entraîner pour réussir) : « *Un responsable doit optimiser les capacités de ses athlètes en les soumettant à un régime d'entraînement, de formation et de conseil. L'entraîneur doit absorber des données scientifiques et les appliquer au mieux en faisant preuve de discernement et de subtilité.* » La science du sport a grandement évolué depuis la publication de ce livre, mais ces propos restent tout à fait valables.

Sarina Wiegman, la sélectionneuse néerlandaise championne d'Europe, s'est invitée à l'entraînement des jeunes d'Utrecht.

Il existe aujourd'hui une pénurie de formatrices d'entraîneurs. De plus, les formateurs ne disposent pas tous des compétences nécessaires ou ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour traiter des spécificités de la préparation physique des femmes.

UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 27 27
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL