

Technique de foot

**Pourquoi
s'entraîner à la maison est un must ?**



600 exercices

www.DevoirDeFoot.net

Gerd Van den Bossche

Un mot d'explication

Comment éduque-t-on des enfants pour qu'ils deviennent des maîtres de la balle? Les entraînements suffisent-ils pour cela?

Dans ce document, je vous montre que les devoirs de foot sont nécessaires pour que les jeunes joueurs puissent améliorer et apprendre une bonne technique.

Dans la première partie je vous résume ce qui est dit par tous les entraîneurs professionnels. La base du foot est la technique. Un jeune joueur de foot ne sait montrer le potentiel de sa technique que s'il a assez touché la balle à l'entraînement. Le nombre de touches de balles à l'entraînement étant beaucoup trop bas, donc les joueurs doivent plus s'exercer à la maison. La plupart des jeunes ne jouent plus au foot dans leur jardin ou sur la rue, alors l'entraîneur doit insister auprès de ses joueurs. Bref: pas de foot sans technique, pas de technique sans assez de touches de balles et pas assez de touches de balles sans devoir de foot.

Ensuite je vous informe que le terme devoir de foot n'est pas inconnu. Dans les autres pays comme les Pays-Bas, cela fait partie du programme d'éducation du club. En Belgique on commence une tentative de rattrapage.

Après je vous expliquerai un peu plus sur le site www.devoirdefoot.net. C'est un moyen d'accompagnement unique pour les entraîneurs. Ici, ils trouvent des centaines de films d'exercices pour que les enfants puissent s'entraîner à la maison. L'énorme nombre d'exercices (600 pour le moment), la division claire dans une trentaine de catégories et la numérotation de chaque exercice fait de cette initiative quelque chose d'unique au monde.

I. ACQUISITION DE TECHNIQUE

Pas de foot sans technique

La tâche d'un entraîneur est multiple.

Il doit laisser faire des exercices aux joueurs pour que leur **vision du jeu** s'améliore.

Comment se démarque-t-on ? Quand doit-t-on dribbler, passer ou tirer au but? Quand le défenseur ne doit-il sûrement pas se faire avoir ? Quand doit-on donner la balle au gardien ou la dégager bien loin? Quelles sont les bases du foot de zone?

Il doit porter attention à la **tactique**: 'Quelle est notre tactique de jeu? Comment faire en sorte qu'on encaisse le moins de buts possible et qu'on en marque le plus possible? Comment va-t-on défendre et attaquer? Qui court où? Où est-ce que la balle doit arriver? Comment se positionner sur les phases arrêtées? Qu'est-ce qui s'est mal passé au précédent match?' Un certain temps, l'entraînement y sera consacré.

Un entraîneur doit aussi travailler la **technique** de ses joueurs. Contrôler une balle. S'exercer à passer et à tirer au but. Apprendre à faire des têtes les yeux ouverts. Comment faire un retourné? Des exercices de coordination. Guider la balle, pivoter, des feintes, dribbler. Il y a tant de côtés différents au foot.

On frappe par exemple d'une manière différente sur une balle qui s'éloigne de nous et sur une balle qui se rapproche de nous.

Cela des deux pieds aussi bien avec l'intérieur, l'extérieur et le coup de pied et ceci avec des balles qui viennent de tous les cotés et d'hauteurs différentes ainsi qu'avec des vitesses de balles différentes.

La technique est la première chose et aussi la plus importante dans le foot. Même si la vision du joueur est exceptionnelle et l'entraîneur a une superbe tactique, si le joueur n'a pas assez de technique, il lui sera impossible de réaliser ce que l'entraîneur lui demande, alors l'entraîneur sera perdu.

Johan Crujff a une fois dit : *'La tactique détermine où la balle doit se rendre, mais c'est la technique qui détermine SI la balle y arrive'*.

Dans le football moderne, les entraîneurs demandent de jouer compact et en ligne en étant près les uns des autres. Comme les joueurs ne reçoivent pas beaucoup d'espace ni de temps, il y a beaucoup de situations où la technique pure est cruciale.

Pas de technique sans assez de contact de balle

Combien de touches de balles a-t-on besoin pour avoir une bonne technique ?

Dans *Dug-Out*, la revue de la Fédération Belge de Football (URBSFA), Michel Bruyninckx (professeur à l'athénée royal de Louvain, une des meilleures écoles sportives) a écrit : *"Dans le monde de la gymnastique on a déjà longtemps compris que répéter (une coordination répétitive) est la clef du succès. C'est de là que l'expression 30.000 répétitions est si souvent citée dans ce milieu.*

Est-ce que le milieu du foot tient compte de cela?

... Ca explique pourquoi la Belgique ne délivre pas beaucoup de joueurs techniques. Car chez nous, avec l'entraînement et le match nous arrivons à une moyenne de 100 contact de balles par personne, ceci est donc absolument insuffisant. (Dug-Out nr. 42, avril 2007, pg. 41)

Le nombre de touches de balles dans un club en moyenne

L'entraînement traditionnel où on arrive juste à 100 touches de balles par joueur (Bruyninckx) est, espérons-le, passé. Mais les analyses d'entraînements modernes sont encore très négatives et cela nécessite donc une nouvelle approche. Les moments où les joueurs peuvent uniquement se concentrer sur leurs techniques ne sont absolument pas suffisants.

Le calcul :

- **Pendant le match** il y a maximum 50 secondes de contact de balle pour tous les joueurs en un minute (car la balle n'est pas toujours sur la terrain ou au pied d'un joueur). Si dix diabolins (U9) font un match entre eux, chaque joueur aura donc par minute cinq secondes la balle au pied. Après 50 minutes, chaque enfant aura alors touché la balle durant 250 secondes (4'10''). Avec des joueurs remplaçants on n'arrive déjà plus qu'à trois minutes.

Chez les préminimes (U10) qui font des matchs de 8 contre 8, cela deviendra 156 secondes (2'36''). Et si ici on a aussi deux joueurs remplaçants, ce n'est plus que 2'05'').

Dans les équipes qui jouent (2x30') et à 11 contre 11 (minimes, U11, U12 en U13), cela tombe déjà qu'à 105 secondes s'il y a deux joueurs remplaçants.

- Le nombre de touches de balles **à l'entraînement** dépend de ce que l'entraîneur veut apprendre à ses joueurs et est donc plus difficile à évaluer. En moyenne, on peut quand même dire qu'il y a 8 touches de balles par minute et par joueur à l'entraînement. Si pour chaque touche de balle on compte 2 secondes (ceci est le maximum!) alors un joueur n'aura entraîné sa technique en touchant la balle que durant 24 minutes.

Une analyse des genres d'entraînements de *la fédération Belge de Football* nous affirme ces chiffres. Dans l'annexe d'un petit livre au sujet de leur vision, on vous présente un (très bon) entraînement modèle pour les U9 où on n'arrive même pas à 15 minutes.

- Quel est alors le résultat par semaine? Même si on prend un jeune qui s'entraîne 3 fois par semaine et qui fait un match le weekend, ce jeune homme n'aura touché la balle que durant 75 minutes. Cela fait donc 11 minutes par jour !

Conclusion

On ne sait jamais devenir un joueur de haut niveau avec si peu de touches de balles.

Pas assez de touches de balles sans devoir de foot

On est sûr que les joueurs Belges ont le potentiel de devenir de grands joueurs, mais on ne leur donne pas la chance. Même pour les meilleurs entraîneurs, aucune forme d'entraînement ne permet d'arriver au bon nombre de touches de balles. Contrôle de balle, le jeu de tête, tirer et passer avec le pied gauche et droit... il faut aussi s'entraîner à cela quand il n'y a pas d'entraînement.

Avant, les jeunes entraînaient leur technique dans la rue, chez un copain ou dans le jardin. Beaucoup d'adultes ont passé une grande partie de leur jeunesse à s'entraîner de cette manière. On jouait durant des heures. Les jeunes d'aujourd'hui ne font plus cela car les jeux vidéos ont pris cette place. Aussi, l'offre de la télé a énormément augmenté.

Aussi il y a un plus grand choix dans les autres sports. C'est bien sûr aussi très important de pratiquer d'autres sports pour la coordination d'un enfant. Les footballeurs doivent aussi être costaux physiquement. Pour un futur joueur de l'équipe nationale, le foot doit être le principal sport. Il ne doit *pas seulement* s'entraîner sur sa technique mais il doit faire des exercices quotidiennement. (Sinon il est possible que ce garçon ne touche pas une balle durant des jours et des jours et ceci dans la phase de vie où on apprend le plus.)

Aussi à l'école, le nombre de touches de balles a fortement diminué. Avant, le foot était le sport qu'on pratiquait pendant la récré et maintenant, de plus en plus les écoles interdisent de jouer.

L'entraînement en leurs donnant des devoirs de foot : nous l'avons fait et les résultats sont énormes. Un petit exemple: nos joueurs de 10 ans ont réussi à doubler leur record de jonglage et cela, en s'entraînant durant 10 minutes par jour pendant 4 semaines.

Et chaque enfant a ce potentiel. Mais si son entraîneur ne lui donne pas de devoirs de foot, il ne fera jamais de progrès. Et ceci compte pour chaque technique.

Conclusion: pas de foot sans technique, pas de technique sans assez de touches de balles et - pour la génération actuelle - pas assez de touches de balles sans devoir de foot.

II. DEVOIR DE FOOT

Pratique dans les autres pays

Au Pays-Bas, devoir de foot est un terme très connu.

- dans les revues des Pays-Bas, beaucoup d'entraîneurs disent qu'ils donnent souvent des devoirs de foot à leurs joueurs (voir annexe).

- sur le site du PSV, vous pouvez lire *'La trêve hivernale est le meilleur moment pour s'entraîner à toutes les techniques apprises l'année précédente. (...) Vous vous entraînez quotidiennement durant 20 à 30 minutes à la série Afellay ou à la série Bakker (ceci sont chaque fois 10 exercices). (...) Maîtrisez bien toutes les séries et faites en sorte que vous puissiez faire tout, les yeux fermés !!! Le premier entraînement après la trêve, vous pourrez montrer comment vous vous êtes entraînés. (...) Le meilleur joueur de chaque équipe recevra un cadeau.'*

- pour Ajax, Simon Tahamata dit: *'Vous voyez directement celui qui n'a pas fait son devoir de foot, cette personne ci n'aura pas sa place dans l'équipe de base.'*

Ce qui concerne l'Italie, je vous renvoie à un article dans le Sport Foot magazine. Après que Fi Vanhoof et Peter Maes ont vécu le dénouement de la Primavera (pour les joueurs nés entre 1988 et 1991), ils ont été impressionnés. Fi Vanhoof: *"On a ouvert les yeux. On savait que la différence avec les joueurs Belges de même âge était grande, mais pas si énorme. Ils s'entraînent deux fois par jour. Chez nous c'est quatre, cinq entraînements en moins par semaine."* (Sport Voetbalmagazine 11 juin 2008, pg. 10)

En Allemagne et en Angleterre, le terme devoir de foot est aussi connu et il est par exemple de vigueur à Schalke 04 et au Tottenham Hotspur.

'Théorie' en Belgique

En Belgique, à quelques entraîneurs près, il n'y a aucune équipe qui donne des devoirs de foot. Nous ne savons donc pas rivaliser avec les autres pays.

Mais il y a du changement. Nous commençons à voir que nos joueurs perdent du terrain envers les joueurs d'autres pays. Certains éducateurs de la fédération Belge de football se rendent compte que les meilleurs joueurs Belges qui ont été formés chez nous, se sont beaucoup entraînés en dehors de leur club (Vincent Kompany dans la rue, Luc Nilis avec son père,...).

- Sur le dernier DVD de la fédération Belge de football *'Diablotins. Apprendre à jouer au foot en s'amusant'* Certains entraînements se finissent par un devoir de foot.
- Dans *'Le plan de formation footballistique'* qui contient les objectifs spécifiques par catégorie d'âge, il y a deux éducateurs qui finissent leurs entraînements avec un devoir de foot.
- Dexia foot-pass, en association avec la VUB conseille aussi fortement les devoirs de foot.

Il y a encore un grand chemin à parcourir. Dans le magazine Belge *Dug-Out*, le terme 'devoir de foot' n'est presque jamais mentionné, au contraire du magazine des Pays-Bas *'Trainersmagazine'* où ce terme se trouve dans presque chaque tirage. (En 2007, devoir de foot n'a été écrit qu'une fois dans *Dug-Out* et ceci dans un article sur l'éducation des joueurs au PSV. Cf. annexe.)

III. WWW.DEVOIRDEFoot.NET

Un site comme unique moyen d'aide

Problème pratique

Quand il y 10 ans, j'ai commencé à donner des devoirs de foot, il y avait un problème pratique. Je montrais trois exercices à mes joueurs et leur montrais comment s'y entraîner, mais le problème est qu'ils oubliaient toujours à quoi les exercices ressemblaient. J'avais deux solutions mais toutes les deux avaient leur inconvénient. La première était de donner une cassette à mes joueurs avec tous les exercices en vidéos, mais comme ils n'étaient pas numérotés, les joueurs devaient longtemps chercher pour les retrouver. L'autre solution était de noter les exercices sur une page, mais comme certains exercices sont difficiles à expliquer, les parents ne comprenaient rien et les petits ne savaient donc pas faire leurs exercices. En moyenne j'étais occupé pendant plus d'une heure par semaine à organiser ces petits exercices. J'ai donc cherché un nouveau moyen qui ne prend pas tant de temps.

Des images sur le net: le meilleur moyen

Internet offre la meilleure solution. Avec ce site, les entraîneurs ont plus facile qu'avant pour donner un devoir de foot. Ici on trouve à peu près tous les mouvements déjà faits sur un terrain de foot. Tous les exercices sont numérotés et divisés en 30 catégories différentes. (Un texte de 16 pages avec tous les exercices est déjà disponible en Anglais). L'entraîneur choisit trois exercices et envoie (par mail) les numéros à ses joueurs. Les enfants peuvent alors les **regarder** sur le net avec un parent.

Un jeune joueur apprend le plus avec ses yeux. Ceci est donc aussi très important: si un entraîneur ne sait pas montrer un exercice, ses joueurs auront aussi beaucoup plus de difficultés pour le comprendre. Et c'est la réalité, plein d'entraîneurs ne savent pas montrer les techniques (ils ont sûrement d'autres talents !). Pour cela notre site est parfait.

IV. CONSIDERATIONS PEDAGOGIQUES

Comme prof, je sais que quand un élève est mal coté, il faut y remédier. Pour le moment, les joueurs de grands clubs reçoivent des points à la trêve hivernale et à la fin de la saison. Leur entraîneur dit alors quelles sont les points positifs et sur quoi ils doivent encore s'entraîner, mais c'est tout. Pas de suivi pour savoir s'ils ont travaillé leurs défauts. Ma question: est-ce que juste cette évaluation est assez si on n'y associe pas des exercices pour les aider? Dans le futur, ces entraîneurs donneront les rapports aux parents et pourront directement leur expliquer que sur le site, on sait trouver tous les exercices pour y remédier.

Selon la psychologie du développement, il est très important que les pères font des activités avec leurs enfants. Mon message: 'Sur le terrain, l'entraîneur est le chef et les parents sont des *'supporters'*. *Supporter* veut dire soutenir. Soutenez votre enfant, un enfant peut faire des fautes et s'il fait des fautes techniques, ne lui criez pas dessus, mais travaillez avec lui pour qu'il ne fasse plus ces erreurs.'

Je soutiens la vision d'éducation de la fédération Belge de football (explication de l'entraînement : échauffement – différentes formes de matchs - cooling down). Donner des devoirs de foot fait partie de cette vision.

On ne clame pas que, pendant les entraînements, on s'entraîne que sur la technique du joueur mais juste qu'on y porte plus d'attention. En tant qu'entraîneur, il faut utiliser le potentiel de son équipe en utilisant bien la technique (par exemple contrôler une balle avec un adversaire dans le dos ou avec un coéquipier qui se trouve à 15 mètres). Dans la vision d'éducation ('*Le plan de formation footballistique*') on cite: '*Quand on apprend des techniques dans des formes isolées, la chance que le joueur ne réussisse pas la technique dans un match est réelle car il ne reconnaît pas la situation.*

Mais s'entraîner **à la maison** sans la pression d'un adversaire, est quand même la meilleure manière pour apprendre de nouvelles techniques. Comme ça le devoir de foot est très important dans la formation de jeunes. Dans l'annexe, vous trouverez même des adultes qui doivent encore faire des devoirs de foot pour rester au niveau.

Conclusion

Nous voulons que tous les jeunes soient plus encouragés à s'exercer en dehors de l'entraînement. L'expérience démontre qu'utiliser des images est le meilleur moyen pour apprendre quelque chose aux jeunes. Le site www.DevoirDeFoot.net a spécialement été créé pour cela. On a travaillé au contenu durant des années. Pour le moment il y a 600 films dans lesquelles on trouve à peu près tous les mouvements déjà fait sur un terrain de foot. Comme tous les exercices sont numérotés et divisés dans 30 catégories différentes on sait facilement s'y retrouver.

Annexe : citation sur l'importance des devoirs de foot

Jan Van Loon (à la tête des jeunes de Willem II): "Si en tant qu'entraîneur vous vous occupez seulement à améliorer l'équipe en général, vous vous rendez compte que le niveau individuel des joueurs n'augmentera pas... En s'occupant individuellement de joueurs, leur niveau augmentera fortement. Vous dites à un joueur à quoi il doit s'entraîner et lui travaille sur cela. Alors vous faites un planning avec les exercices qu'il doit faire et aussi quand les faire. Les joueurs doivent alors faire un livre avec tout ce qu'ils auront fait. Et l'entraîneur vérifiera si tout a été fait.... Comme ça, le joueur aura aussi une grande responsabilité." (Trainersmagazine juin 2005 pg. 11)

Roger Nilis sur son petit fils Arne et son fils Luc: "Arne comme son père était déjà obsédé par le foot à 2 ans... je me suis occupé durant 7 ans de son éducation footballistique, j'étais intransigeant. Il est important qu'ils travaillent leur technique de base quand ils sont petits ... bien sûr que c'était dur pour lui des passements de jambes, exercices de coordination, apprendre à viser... j'ai aussi fait cela avec Luc, j'ai entraîné Arne jusqu'à ses 11 ans." (HLN)

Ricardo Moniz, Tottenham Hotspurs; ex-entraîneur de Robin Van Persie: "S'entraîner purement sur la technique, c'est ça qui va définir l'avenir. Celui qui a de la technique maîtrise la balle... on doit engager des entraîneurs technique à plein temps. C'est la seule manière d'améliorer les petits footballeurs... la technique est plus que faire des crochets et pivoter. La

technique fonctionnelle doit aussi être entraînée: le contrôle de balle, les passes intérieures, extérieurs. On ne sait qu'arriver à un bon résultat en répétant beaucoup. Après les entraînements, les joueurs reçoivent un devoir de foot. Et plus ils grandissent, plus que les exercices deviennent spécifiques. Souvent les devoirs sont une série de 2 à 3 exercices qu'ils doivent perfectionner des deux pieds, on sait aussi s'y entraîner pendant les petits matchs à l'école ou dans le jardin. Dans la semaine qui suit, l'exercice sera encore montré à l'entraînement ...les joueurs continuent de s'améliorer et cela compte pour tous les âges. Travailler sur les points faibles et perfectionner les points forts. Pourquoi vous pensez que Van Persie s'est fait remarquer ces dernières années? Parce que pendant son jour de congé, il était aussi occupé avec le foot et se rendait pendant 2 à 3 heures sur le terrain de club." (HLN 28 dec. 2006)

Pieter Jacobs (fils d'Ariël): "J'ai lu comment Johan Crujff et Michel Platini ont réussi à faire des coups francs presque parfaits. J'ai vraiment été surpris quand j'ai entendu qu'ils tiraient plus de 100 coups francs par jour. Ma conclusion est alors que c'est seulement avec beaucoup d'entraînement qu'on a une bonne frappe." (HN 25 avril 2006)

Sur Alexis Thompson, à 12 ans la plus jeune femme qui a réussi à se qualifier pour l'US OPEN. "Son but est de devenir un bon professeur plus tard. Pour cela, elle s'entraîne quotidiennement après l'école et pendant les vacances, elle se rend parfois plus de 7 heures par jour sur le terrain." (HLN 27 juni 2007)

Sébastien Pocognoli sur Louis Van Gaal, son entraîneur chez AZ: "Chez lui, je dois entraîner mon pied gauche presque tous les jours, ce que je ne devais pas faire à Genk." (HLN)

Werner Helsen et Michel Bruyninckx: "Des mouvements techniques doivent assez être pratiqués pour être utiles dans un match et savoir passer un défenseur avec réussite." (Dug Out nr. 10 pg. 21)

Trond Sollied: "Le footballeur qui ne voit pas l'utilité de répéter des exercices doit changer de sport. Qu'est-ce qui fait d'un musicien un bon artiste? Simplement la répétition des gestes, avoir le geste parfait. On ne sait jamais assez répéter. Vous pensez que les artistes du Cirque du Soleil ont tout appris sans répéter?" (Dug Out nr. 12 pg. 5)

Frans Hoek (entraîneur des gardiens): "Quand vous regardez les joueurs de catégorie E/D, vous verrez qu'ils savent aussi faire les gestes de professionnels. Ceci doit être la même chose chez les gardiens. Ils doivent apprendre des techniques de leur âge. Les joueurs qui maîtrisent l'action Ronaldinho, ne l'ont pas appris à l'entraînement, mais en répétant beaucoup à la maison. Pour le moment, je suis aussi occupé avec des devoirs de foot pour que mes gardiens puissent bien effectuer multiples techniques." (Trainersmagazine mai 2007 pg. 47)

Bart Goor (RSC Anderlecht): 'Chaque soir, je jouais au foot avec mon père' (programme radio 'Buren met Verschueren' 6 mai 2007)

Copain de Stijn De Smet (Cercle Brugge): "On jouait toujours sur la plaine du quartier... je me rappelle qu'en arrivant sur place, Stijn était en train de jongler et était déjà à 3000 ...de temps en temps, je le vois faire un crochet et alors je me dis, avant il faisait aussi cela sur la plaine." (SPORT Voetbalmagazine 16 jan 2008)

Pepijn Lijnders (entraîneur technique du PSV): "Après mon entraînement, jusqu'en D2, je donne des devoirs de foot que les joueurs doivent réaliser." (Trainersmagazine nov. 2006 blz. 11)

Erik Muntendam (entraîneur de FC Groningen D1): “Les joueurs s’entraînent bien 4 fois par semaine, mais ce n’est que 4 fois une heure et demie. Cela semble beaucoup mais ce n’est pas assez. Ils doivent aussi s’entraîner à la maison. Ils doivent s’entraîner jusqu’à ce qu’ils maîtrisent tout à fait la technique. Et même quand ils la maîtrisent, ils ne doivent pas être satisfaits, et oui avant d’avoir répété 100.000 fois ce n’est pas assez.” (*Trainersmagazine févr. 2007 pg. 39*)

Foeke Booy (FC Utrecht): “Quand un joueur rentre direct au vestiaire après l’entraînement, on peut en conclure que cette personne pense avoir assez appris avec une session d’entraînement. Et souvent ce n’est pas vrai. Nous avons regardé chez Arsenal et Manchester United et là, vous voyez comment il faut faire. Après l’entraînement, tous les joueurs s’entraînent encore chacun pour soi. Alors on fait des coups de pied, des mouvements de balle, le gardien dégage des balles le plus loin possible et le défenseur qui travaille son timing. Et cela avant et après l’entraînement... et on essaye d’inculquer cette discipline à nos joueurs.” (*Trainersmagazine avril 2007 pg. 7*)

Jan Bosman (AV Emmen): “On devient seulement bon en s’entraînant beaucoup. Les joueurs de tennis frappent aussi plus de 500 fois la balle par jour !” (*Trainersmagazine juni 2007 blz. 39*)

Michel Hordijk (FC Utrecht): “Le devoir de foot est aussi une bonne aide pour les entraîneurs. Un entraîneur sait ainsi faire comprendre à ses joueurs qu’ils savent fortement s’améliorer de cette manière” (*Trainersmagazine juillet 2007 pg. 47*)

Michel Hordijk (entraîneur technique de FC Utrecht): ‘Un jeune joueur qui veut s’améliorer doit savoir qu’il peut apprendre des choses de tout le monde, mais que son meilleur entraîneur c’est lui même. Cela veut aussi dire qu’il faut être critique, avoir de l’ambition, avoir des buts, s’investir, s’entraîner beaucoup, sérieusement et être consciencieux dans son travail.’ (*Trainersmagazine aout. /sept. 2007 pg. 39*)

Alex Verveckken (Antwerp FC) sur l’éducation au PSV: “Les entraîneurs diplômés travaillent ensemble pour que leurs jeunes puissent arriver en équipe première et que le PSV reste au top Européen. La vision de foot de la catégorie F et de la D2 ont une éducation technique de 32 mouvements basiques et reçoivent des devoirs de foot...” (*Dug-Aout sept 2007 pg. 33*)

Marco Cremers (SNA/JVM) et Igor Hameleers (SC Jekerdal): “En montrant une action d’un joueur connu sur l’ordi, les joueurs réagissent avec un plus grand intérêt. Vous devez donner l’envie aux enfants de s’exercer aussi à la maison. Si vous ne faites pas ça, ils passeront leur temps derrière l’ordi pour les jeux vidéos ... comme club en tant qu’entraîneur, vous devez donner des devoirs de foot et des exercices de coordination.” (*Trainersmagazine avril 2005 blz. 21*)

Henk Venema (A.C.V. FI): “Pour encourager les jeunes à s’entraîner à la maison, nous offrons une vraie balle de la Ligue 1 au joueur qui nous montre la plus belle combinaison de gestes techniques... j’encourage vraiment les jeunes à s’entraîner à la maison, car on sait beaucoup apprendre avec cela... donc pendant les entraînements, je leur donne de nouvelles techniques pour la maison. On les montre à l’entraînement et demandons que les joueurs les refassent quand ils sont seuls.” (*Trainersmagazine févr. /mars 2005 pg. 38*)

Pepijn Lijnders (PSV) sur sa manière d’entraîner ses jeunes: “Je leur ai appris sur une chouette manière d’être consciencieux et de voir l’utilité des devoirs de foot. Au PSV, on veut que les jeunes s’entraînent aussi à la maison. Pour cela, ils reçoivent une corde à sauter et des balles. On s’est arrangé comme des potes que tout le monde s’entraîne quotidiennement 15 minutes avec la petite balle. On s’encourage tous à s’améliorer. Tout le monde est entraîneur,

pas que moi... c'est chouette de voir qu'ils veulent s'améliorer ainsi qu'améliorer le reste du groupe." (*Trainersmagazine* dec. 2004 blz. 38)

Arjan Otto (BVV Barendrecht): "Chez les tous petits on aime beaucoup les formes Coerver. Ils aiment s'occuper avec une balle. C'est à cet âge la qu'on voit la plus grosse progression. On leur donne aussi des devoirs de foot. Certains entraîneurs sont très habiles avec cela. Alors les joueurs s'entraînent pour pouvoir montrer la technique à l'entraînement." (*Trainersmagazine* dec.2004 blz. 20)

Norbert Elgert (Schalke '04): "Il faut toujours s'entraîner sur les phases du '1 contre 1'. Boris Becker a aussi toujours entraîné son *forehand* et les footballeurs doivent faire de même. Frapper, tirer, passer sont tous la base des mouvements techniques. Même quelques minutes d'entraînement sur ces 3 trucs sont assez, du moment qu'ils comprennent que c'est important. Et ils reçoivent aussi des devoirs de foot, 10 minutes d'entraînement quotidien avec la balle." (*Trainersmagazine* févr. /mars 2004 pg. 29)

Ricardo Moniz (Tottenham Hotspurs): 'C'est la même chose pour chaque joueur, améliorer sa technique personnelle, le travail individuel et le développement optimal de ses possibilités. (...) Quand on parle de Cruïff, Pele, Maradona et Zidane, on parle toujours de leurs grands talents. Moi je dis: leur plus grand talent est de s'être entraîné si durement...et ceci durant leur jeune âge ainsi que quand ils étaient professionnels. C'est cela leur force. (...) Je me vois comme un modérateur. Le développement de nos qualités potentielles se trouve dans les mains des joueurs mêmes. Moi je sais seulement les guider. (...) Les joueurs qui font cela savent évoluer éternellement, car le développement et la progression ne se finit jamais. (...) Donc qu'est-ce qui se passerait si tous les jeunes laissaient leur ordi et s'entraînerait durant 1 heure chaque jour? Cela donnerait-il un *boost* au niveau général? Et nous ne sommes pas assez ambitieux à ce niveau la. (...) Tous les joueurs doivent s'entraîner une heure par jour pour pouvoir développer leurs qualités potentielles. Et si ceci, pour une raison ou une autre, ne se passe pas dans le club même, il faut les encourager pour le faire à la maison et pour certains il faudra les arracher de leur ordi.'

L'article se finit avec un message répétitif: 'Tous les joueurs Néerlandais s'entraînent quotidiennement pour améliorer leur technique. J'aimerais bien savoir ce qu'il se passerait plus tard!' (*Trainersmagazine* avril/mai 2008 pg. 4-7)