

## Influence de l'entraînement avec ballon en jeux réduits sur le niveau technique et physique des jeunes footballeurs algériens

Dr. BOUKAZOULA Fouad

Laboratoire de Psychologie des Activités Physiques et Sportives  
Institut d'Education Physique et Sportive. Université de Souk Ahras. (Algérie)

### Résumé

L'objectif cette étude est de vérifier l'hypothèse que les jeux réduits avec ballon chez les footballeurs minimes induisent des améliorations sur le développement de leurs compétences et leurs capacités physiques. Les résultats ont montré que :

- le programme d'entraînement qui repose sur les jeux réduits, pendant 8 semaines en deux séances en moyenne par semaine avec un temps compris entre (60-90 minutes), a un effet positif sur le développement de certaines des capacités physiques dans le football (Fitness, vitesse et flexibilité).

- Le programme d'entraînement, qui repose sur les jeux réduits, pendant 8 semaines en deux séances en moyenne par semaine avec un temps compris entre (60-90 minutes), a un effet positif sur le développement de certaines compétences de base dans le football (courir avec le ballon, arrêter la balle, les tirs, frapper le ballon dans l'air à des distances éloignée, et les corners).

**Mots clés :** jeux réduits, joueurs juniors, compétences, capacités physiques, programme d'entraînement.

### ملخص

من خلال النتائج التي توصلنا إليها، نلاحظ أن العينة التجريبية حققت تحسنا ملحوظا مقارنة بالعينة الشاهدة وذلك باستخدام الألعاب المصغرة، خاصة تلك المتعلقة بالجانب البدني (الرشاقة والتوافق، السرعة، المرونة)، كما لاحظنا من خلال النتائج أن هناك تطورا ملحوظا في الجوانب المهارية (الجري بالكرة، إيقاف الكرة، التصويب في المرمى، ضرب الكرة وهي في الهواء لأبعد مسافة، الضربة الركنية). ومن هنا نستنتج أن :

-البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الألعاب المصغرة بواسطة الكرة والذي يطبق على فئة أصغر كرة القدم لمدة 8 أسابيع وبمعدل وحدتان تدريبيتان أسبوعيا وبزمن ما بين (60-90) دقيقة للوحدة التدريبية له تأثير إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم (الرشاقة والتوافق، السرعة، المرونة) .  
-البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الألعاب المصغر بواسطة الكرة والذي يطبق على فئة أصغر كرة القدم لمدة 8 أسابيع وبمعدل وحدتان تدريبيتان أسبوعيا وبزمن ما بين (60-90) دقيقة للوحدة التدريبية له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، إيقاف الكرة، التصويب في المرمى، ضرب لكرة وهي في الهواء لأبعد مسافة، الضربة الركنية) .  
**الكلمات الدالة:** أصغر كرة القدم، لاعبي كرة القدم المبتدئين، الكفاءات، القدرات البدنية، برنامج تدريبي.

## **Introduction**

Le monde sportif a connu un développement spectaculaire ces dernières années grâce aux efforts soutenus des chercheurs et spécialistes dans divers domaines : biomédical, psychologique, social, ..., afin de réaliser les meilleures performances et de fournir aux spécialistes du football, en particulier, les nouvelles connaissances et les méthodes appropriées en la matière. Si le sport est devenu un phénomène mondial, la pratique régulière d'un sport ne concerne qu'environ 15 % de la population dans les pays industrialisés et les taux de pratique sont très inférieurs dans les pays non industrialisés. La pratique sportive a un rapport étroit avec la stratification sociale. Dans les pays industrialisés, les strates supérieures et moyennes fournissent proportionnellement plus de pratiquants et obtiennent de meilleurs résultats. De nombreuses enquêtes montrent aussi des affinités entre des groupes sociaux et des sports : sports populaires (football, cyclisme, boxe), sports des classes aisées (voile, tennis, golf). Les entraîneurs cherchent à développer les méthodes, les techniques et les programmes, et par conséquent, développer les aspects physiques des sportifs ainsi que leurs compétences techniques, tactiques et psychologiques. Dans ce contexte, MATVIEV définit l'entraînement sportif comme étant une préparation physique, technique, tactique, psychologique et intellectuelle du sportif. Cette préparation, selon Thomas, est constituée par une préparation physique, technico-tactique et psychologique.

## **Problématique**

Le développement des caractéristiques physiques, des compétences de base ou du plan de formation est le fruit des efforts de l'entraîneur qui doit assurer la formation et l'organisation de ses unités pour permettre aux joueurs d'apprendre, et de développer leur niveau, d'une façon de relier l'ancienne formation de l'unité à l'unité de formation qui suit.

La chose la plus certaine, c'est que il y'a plusieurs facteurs qui influencent sur le niveau des joueurs pour la réalisation de différentes stratégies pour jouer pendant un match de foot. Parmi ces stratégies nous pouvons citer : Les capacités physiques des joueurs, et le degré de maîtrise des compétences de base. Vu que les joueurs ont besoin d'avoir une capacité très élevée de courir pendant toute la période du match qui dépasse les 90 minutes avec de différentes vitesses et aussi la nécessité de surmonter les différentes résistances, telles que le poids corporel, la performance continue de rotation et l'arrêt brusque. Ce qui exige une préparation d'un niveau physique élevé des joueurs, pour leur permettre de réaliser un match efficace, sans une baisse du niveau de performance pendant le jeu.

A cet égard différents moyens et programmes d'entraînement ont été utilisés, pour développer les compétences et la condition physique des joueurs de foot pour obtenir une performance particulière.

Parmi ces moyens on trouve les jeux réduits avec ballon, lesquels selon notre avis sont appropriés pour développer les compétences et les caractéristiques physiques de l'entraînement de haut niveau en particulier chez les joueurs juniors en football.

## **Principale question**

Quel est le taux d'influence des jeux réduits par ballon sur le développement des compétences et des capacités physiques chez les joueurs juniors?

### **Sous questions**

- Quel est le taux d'influence des jeux réduits par ballon sur le développement des compétences chez les joueurs juniors?
- Quel est le taux d'influence des jeux réduits par ballon sur le développement des capacités physiques chez les joueurs juniors?
- Y'a-t-il une différence statistique significative entre le groupe témoin et le groupe expérimental ?

### **Méthodologie**

Dans cette étude, nous avons utilisé le procédé expérimental adapté à la nature de cette étude.

### **Étude exploratoire**

Des tests de compétences et de développement physique ont été réalisés sur un échantillon de 15 joueurs qui ont été exclus du groupe expérimental.

### **Groupe expérimental**

Un échantillon a été sélectionné à partir d'une population de joueurs juniors et qui contient 350 joueurs juniors qui appartiennent aux équipes de foot de l'Est algérien. Parmi eux 50 joueurs ont été choisis et scindés en deux groupes : témoin et expérimental. Chaque groupe est composé de 25 joueurs.

### **Durée expérimentale**

#### **• Test d'hypothèse**

Un **test d'hypothèse** a été réalisé sur les groupes témoin et expérimental entre la période 13/01/2015 et 18/01/2015.

#### **• Test statistique**

Après la réalisation du programme d'entraînement et qui a duré plus de deux mois du 07/04/2015 au 12/06/2015.

#### **• Technique de réalisation des programmes d'entraînement**

Le programme de formation a été distribué pendant deux mois avec 16 unités de formation en moyenne.

- Déterminer 16 unités d'entraînement pendant deux mois
- Déterminer 2 unités d'entraînement durant une semaine (samedi et mardi)
- Les heures d'entraînement : samedi de 09h00 à 10h30, mardi de 15h30 à 17h00
- Durée d'échauffement avec ballon de 15 minutes avec allongement des muscles.

- Partie principale (30-45min) : 4\*4 surface (25- 30 mètres), 8\*8 surface (45 -50 mètres) : 5 minutes travail, repos positif 1.5 minutes entre chaque répétition avec 3 répétitions dans chaque groupe. Repos entre les groupes est de 2 à 4 minutes.

- Partie finale 10.

**Tests physiques et des compétences**

- Tests physiques : test de l'agilité et de compatibilité (course en zigzag autour des quatre barrières pour les équipes brésiliennes) test de flexibilité (test de Comité international de l'aptitude), test de course sur 20 mètres.

- Tests des compétences : test de courir avec ballon, test de l'arrêt de ballon, test des tirs, test de frapper le ballon dans l'air à une distance très éloignée et le test de corner.

**Résultats et discussion des tests physiques :**

1.1. Résultats et discussion des tests avant et après de l'agilité et de compatibilité des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 01 : Résultats statistiques des pré-test et post-test de l'agilité et de compatibilité**

Equations statistiques							Pré-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Non significatif	0,05	2,09	1,07	0,36	6,89	25	post-test	
				0,45	6,70			
Significatif	0,05	2,09	6,90	0,17	6,41	25	Pré-test	
				0,15	6,21			post-test

**Tableau 02 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (agilité et compatibilité)**

Equations statistiques							post-test	Groupe témoin
Resultants statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1,96	3,98	0,45	6,70	50	post-test	
	0,05			0,15	6,21			Groupe experimental

1.2. Résultats et discussion des pré-test et post-test de flexibilité des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 03 : Résultats statistiques des pré-test et post-test de flexibilité**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	2.28	3,50	11,92	25	Pré-test	Groupe témoin
				3,32	13,40		post-test	
Significatif	0,05	2.09	8.61	2,29	12,92	25	Pré-test	Groupe expérimental
				1,55	15,16		post-test	

**Tableau 04 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (flexibilité)**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	4.22	3,32	13,40	50	post-test	Groupe témoin
	0,05			1,55	15,16			Groupe expérimental

1.3. Résultats et discussion des tests avant et après de vitesse des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 05 : Résultats statistiques des pré-test et post-test de vitesse**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	3.41	0,23	7,28	25	Pré-test	Groupe témoin
				0,31	7,11		post-test	
Significatif	0,05	2.09	4.37	,360	7,28	25	Pré-test	Groupe expérimental
				,360	7,18		post-test	

**Tableau 06 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (vitesse)**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	2.81	0,31	7,11	50	post-test	Groupe témoin
	0,05			0,36	7,18			Groupe expérimental

**2. Résultats des tests de compétences:**

2.1. Résultats des tests avant et après de courir avec ballon des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 07 : Résultats statistiques des pré-test et post-test de vitesse de courir avec ballon**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	2.48	1,26	13,76	25	Pré-test post-test	Groupe témoin
				1,52	13,86			
Significatif	0,05	2.09	4.12	1,56	13,00	25	Pré-test post-test	Groupe expérimental
				1,32	12,65			

**Tableau 08 : résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (courir avec ballon)**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	4.44	1,02	13,86	50	post-test	Groupe témoin
	0,05			1,32	12,65			Groupe expérimental

2.2. Résultats des pré-test et post-test de l'arrêt du ballon des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 09 : Résultats des pré-test et post-test de l'arrêt du ballon**

Equations statistiques							Pré-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	3.80	1,36	6,40	25	post-test	
				1,53	6,80			
Significatif	0,05	2.09	4.04	1,58	6,08	25	Pré-test	
				1,33	7,52			post-test

**Tableau 10 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (de l'arrêt du ballon)**

Equations statistiques							post-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	5.52	1,53	6,80	50	post-test	
	0,05			1,33	7,52			Groupe expérimental

2.3. Résultats des pré-test et post-test des tirs des deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 11 : Résultat statistiques des pré-test et post-test des tirs**

Equations statistiques							Pré-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	5.98	1,47	5,24	25	post-test	
				1,36	6,00			
Significatif	0,05	2.09	6.03	1,51	5,02	25	Pré-test	
				1,34	6,30			post-test

**Tableau 12 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (tirs)**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	7.36	1,36	6,00	50	post-test	Groupe témoin
	0,05			1,34	6,30			Groupe expérimental

2.4. Résultats des pré-test et post-test des tirs du ballon dans l'air à une distance très éloignée entre deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 13 : Résultats statistiques des pré-test et post-test des tirs du ballon dans l'air à une distance très éloignée**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	4.48	1,39	5,76	25	Pré-test	Groupe témoin
				0,83	6,12			
Significatif	0,05	2.09	6.36	0,68	6,04	25	Pré-test	Groupe expérimental
				0,87	6,80			

**Tableau 14 : Résultats statistiques des différences individuelles des post-tests (tirs du ballon dans l'air à une distance très éloignée)**

Equations statistiques								
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	6.19	0,83	6,12	50	post-test	Groupe témoin
	0,05			0,87	6,80			Groupe expérimental

2.5. Résultats des pré-test et post-test des corners entre deux groupes, témoin et expérimental.

**Tableau 15 : Résultats statistiques des pré-test et post-test des corners**

Equations statistiques							Pré-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	2.09	2.75	1,53	4,08	25	post-test	
				1,43	4,96			
Significatif	0,05	2.09	4.43	1,53	5,56	25	Pré-test	
				2.20	7,12			post-test
							Groupe expérimental	

**Tableau 16 : résultats statistiques des différences individuelles des testes après (corners)**

Equations statistiques							post-test	Groupe témoin
Résultats statistiques	Niveau de signification	T tableau	T calculé	Écart type	Moyenne	Nombre de l'échantillon		
Significatif	0,05	1.96	5.31	1,43	4,96	50	post-test	
	0,05			2,02	7,12			
							Groupe expérimental	

### 3. Discussion des résultats

Selon les résultats obtenus, on constate que le groupe expérimental en pratiquant les jeux réduits, a montré une amélioration significative par rapport au groupe témoin. En particulier, celle relative aux tests physiques (agilité, compatibilité, vitesse et flexibilité). Comme les résultats l'indiquent, il ya une évolution significative dans les aspects de compétences (courir avec le ballon, arrêter la balle, les tirs, frapper la balle en l'air à des distances très éloignées, et les corners).

### 4. Conclusion

- le programme d'entraînement qui repose sur les jeux réduits, pendant 8 semaines en deux séances en moyenne par semaine avec un temps compris entre (60-90 minutes), a un effet positif sur le développement de certaines des capacités physiques dans le football (Fitness, vitesse et flexibilité).

- Le programme d'entraînement, qui repose sur les jeux réduits, pendant 8 semaines en deux séances en moyenne par semaine avec un temps compris entre (60-90 minutes), a un effet positif sur le développement de certaines compétences de base dans le football (courir avec le ballon, arrêter la balle, les tirs, frapper le ballon dans l'air à des distances éloignée, et les corners).

**Références bibliographiques et webographiques**

- Cazorla, G., & Farhi, A. (1998) : Football: exigences physiques et physiologiques actuelles. Revue EPS n° 273.
  - Dellal Alexandre (2008) : De l'entraînement à la performance en football. De Boeck.
  - Matiev. LP (1983): Aspects fondamentaux de l'entraînement. Ed. Vigot.
  - Thomas, R. (1991) : la préparation psychologique du sportif ; ed Vigot.
  - Weineck Jurgen (1997) : Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> ed révisée et augmentée Vigot.
  - Wilmore Jack H., Costill David L. , Kenney W. Larry (2009) : Physiologie du sport et de l'exercice, 4<sup>ème</sup> édition, De Boeck.
- [http://www.eduki.ch/fr/doc/Dossier\\_13\\_dev.pdf](http://www.eduki.ch/fr/doc/Dossier_13_dev.pdf)
- <http://www.easy2coach.net/fr/exercices-de-foot/entrainement-de-foot-jeurduit.html>
- <http://www.escm34.com/Documents/reglement-2013-2014-jeu-reduit.pdf>