



Yann KERVELLA

"La première passe donne le tempo"

Entraîneur chercheur. Docteur en STAPS, professeur de sport et Cadre Technique à la Ligue de Bretagne de Football, Yann Kervella voue depuis 20 ans une véritable passion pour les techniques de frappe et de passe. Deux décennies de travaux, de recherches, entre terrain et université, qui ont fini par faire de lui le meilleur expert français dans ce domaine. Proche de Jocelyn Gourvennec, épaulé par Jean-Claude Trotel, son mentor, sollicité un temps par Gérard Houllier à la DTN pour les frappes sur coup de pied arrêté, puis nommé par François Blaquart comme entraîneur adjoint en sélection U17 aux côtés de Patrick Gonfalone, le Breton intervient désormais auprès des sections sportives, des Pôles espoirs, des centres de formation et notamment celui du FC Lorient à la demande de son directeur, Régis Le Bris. C'est avec une grande curiosité et un réel enthousiasme que VESTIAIRES est allé à la rencontre de cet esthète de la passe.

VESTIAIRES : Il fut un temps où "conserver" le ballon revenait à le garder, le protéger. Jusqu'à ce que les Espagnols démontrent brillamment que le meilleur moyen d'en assurer la possession était de se l'échanger rapidement. Ont-ils fait évoluer notre perception de la passe, d'après vous ?

Yann Kervella : Sans doute que le jeu du Barça a permis de remettre les techniques de passe au goût du jour. Soit dit en passant, je n'aime pas ce terme de conservation, je lui préfère ceux de préparation et de franchissement. Le jeu réclame de se situer dans une démarche progressiste : préparer ou éliminer. Quand on parle d'exercice "de conservation", le danger est de mettre inconsciemment les joueurs en confort et non pas en projet, celui de déséquilibrer l'adversaire.

La technique de passe a-t-elle évolué depuis 20 ans que vous effectuez des recherches dans ce domaine ?

Y. K. : Oui, car la pression spatio-temporelle a augmenté et les organisations défensives ont progressé, rendant toujours plus complexe la recherche du déséquilibre justement. Ce qui ne veut pas dire que les joueurs, il y a 20 ou 30 ans, n'étaient pas capables de faire des passes rapides. Simplement, le jeu ne commandait pas d'aller chercher les mêmes vitesses de balle. Comparativement à un match des années 60, cette vitesse est aujourd'hui supérieure de plus de 30% !

Elle a augmenté progressivement ?

Y. K. : La bascule s'est surtout opérée au milieu des années 90, induisant par ailleurs une adaptation du joueur sur le plan moteur.

C'est-à-dire ?

Y. K. : On est passé d'un geste de "balancier" à un geste "de

genou". Auparavant, le mouvement était plus ample, partait de la hanche. On parlait d'armer, de frapper, puis d'accompagner le ballon. Ce modèle a vécu. Si le joueur reste sur ce modèle dans des espaces réduits, c'est un échec : soit par interception parce que l'intervalle se sera refermé devant lui, soit par imprécision parce que forcer sa passe en "balancier" pour passer entre deux a pour conséquence de faire monter le ballon.

L'amplitude du geste ne présente-t-elle pas l'inconvénient également de donner l'information à l'adversaire ?


Y. K. : Oui, c'est exact. D'ailleurs, si un joueur effectue un armé de hanche de nos jours, c'est justement pour tromper l'adversaire et initier le contre-pied. On arme en préparation pour mettre son vis-à-vis en mouvement, lui faire prendre de la vitesse, et on donne côté opposé !

Cette vitesse dans la transmission est-elle un critère de réalisation envers lequel les éducateurs se montrent suffisamment exigeants d'après vous ?

Y. K. : Au haut niveau, certainement. Mais en-dessous... Alors certes, dans la phase de préparation, la passe appuyée ou claquée comme on dit, suffit. Mais la passe qui traverse une ligne, la passe d'élimination, la passe de contre-pied ou la dernière passe, doit avoir quelque chose d'autre. C'est encore une gamme de vitesse supérieure. Malheureusement, tous les éducateurs ne font pas cette distinction.

Et peu de joueurs y sont sensibles...

Y. K. : C'est vrai. En préformation, il faudrait pousser systématiquement les vitesses de passes à 80% de leur vitesse max. C'est la vitesse idéale pour rester dans la qualité, quelle que soit la situation. Y compris pour le joueur source au départ d'un circuit

A man with short hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt, is seated in an office. He has his arms crossed and is looking towards the camera with a slight smile. The background features a wooden wall with a framed picture and a patterned carpet.

*"Auparavant, On parlait
d'armer, de frapper,
puis d'accompagner
le ballon. Ce modèle
a vécu"*



technique, par exemple. La première passe donne le tempo. Je me bats contre les ballons qui roulent ! La bonne passe courte, soit elle part sans effet, soit elle présente un léger rétro. Point. Une fois cette base acquise, on peut en second temps diversifier et explorer les trajectoires à effets slicés, liftés...

Quelles autres corrections l'éducateur doit-il apporter ?

Y. K. : La base, c'est le regard. C'est lui qui dirige le mouvement. En voiture, si vous prenez un virage à droite en tournant la tête à gauche, vous avez de grandes chances d'aller dans le décor ! Lorsque le regard a identifié une cible, le corps s'organise naturellement afin d'y apporter la réponse motrice adaptée. Ensuite, d'un point de vue mécanique, on sait que le geste doit être le plus compact possible. C'est l'armé "du genou" comme je disais tout à l'heure. Enfin, la posture d'impact est très importante : le pied doit se bloquer à l'impact ou juste après et revenir au sol le plus vite possible.

Il n'y a pas une posture de bras ou position de pied d'appui plus valable qu'une autre pour réaliser une bonne passe.

Vous n'avez pas évoqué la position du pied d'appui...



Y. K. : «*Penche ton corps en avant, bloque ta cheville, place ton pied d'appui à côté du ballon...*». Toutes ces corrections étaient liées au modèle du "balancier". Elles ont longtemps été enseignées, mais n'ont plus lieu d'être.

Ces conseils ne sont plus valables dites-vous ?!

Y. K. : Oui, et cela a été prouvé avec des



joueurs de base-ball. Ce qui fait la différence dans la qualité du batteur, c'est l'invariance spatio-temporelle de l'impact. Tout ce qui se situe avant n'est qu'adaptation motrice. La passe, en football, répond à la même logique. Il n'y a pas une posture de bras ou position de pied d'appui plus valable

qu'une autre pour réaliser une bonne passe. Cela fait partie d'un schéma moteur, d'un équilibre naturel, qui est propre à chaque joueur. Certains ont naturellement le pied d'appui proche ou loin du ballon selon qu'ils présentent un profil dit "vertical" ou "horizontal". Ce sont les deux grandes familles. Il ne faut surtout pas chercher à les modifier.

Mais si chaque joueur a son propre schéma moteur, il en va de même pour chaque éducateur. Ainsi, comment démontrer le « bon » geste s'il est naturellement « mauvais » pour certains ?

Y. K. : Effectivement, si vous êtes un profil "horizontal", avec un pied d'appui en retrait et une tendance à "tomber" sur le ballon dans la passe courte, votre geste va parler à la moitié du groupe. Aussi, quand l'éducateur démontre, il doit dire aux joueurs quoi regarder, en l'occurrence uniquement 3 indicateurs sur le pied qui frappe : type d'impact, point d'impact et bruit d'impact ainsi que le résultat, la trajectoire. Tout ce qui se trouve avant ne doit pas prendre d'importance.

Pensez-vous que l'entraînement de la passe s'est banalisé, ne faisant plus l'objet de l'application et de l'attention qu'il mérite ?

Y. K. : Disons qu'à travers les formes jouées, les éducateurs travaillent inévitablement la passe, mais ils ne focalisent pas suffisamment leur attention, et donc celle des joueurs, sur ce geste. Je le répète, il faut faire preuve d'une grande exigence dans ce domaine. Or, plus cette exigence arrive tard chez le joueur, plus il va la vivre comme une contrainte. D'où l'intérêt de s'y pencher relativement tôt pour que cela devienne un automatisme.

Quand et comment la travailler alors ?

Y. K. : Dans la réponse motrice permettant de réaliser une passe, ce sont les chaînes musculaires qui travaillent, pas le pied.



Ainsi, il faut œuvrer d'abord à travailler la "motricité de passe" plus que la "technique de passe", de façon à libérer cette chaîne et permettre à l'enfant d'être le plus dissocié possible dans ses mouvements. Ce travail peut être entrepris en U9, où la passe doit demeurer un moyen de coopération avec les partenaires, fruit d'une prise de conscience, et non pas une consigne assénée par l'éducateur, sinon elle sera vécue comme une contrainte.

La motricité de passe chez les plus jeunes, donc. Mais quand proposer des contenus plus spécifiques autour de la passe ?

Y. K. : À partir des U13, lorsque l'enfant a un répertoire moteur plus riche. Avec un impératif toutefois : respecter l'enchaînement course-frappe-course. Je demande toujours aux joueurs d'être « en projet » derrière la passe.

Plus l'exigence demandée dans la passe arrive tard chez le joueur, plus il va la vivre comme une contrainte.

Vous préconisez de travailler la passe y compris de manière analytique ?

Y. K. : Extraire la passe du jeu pour faire de la répétition, pour quoi pas ? Mais une fois seulement qu'on aura sensibilisé le joueur sur le principe de contre-pied, qui se situe au cœur de l'activité football selon moi.

Expliquez-nous.

Y. K. : L'humain ne peut aller que dans une direction à la fois, et il met du temps et de l'inertie à en changer. L'idée du football est de toujours faire circuler le ballon dans une direction contraire à l'orientation des appuis et/ou à la course de l'adversaire. Les Sud-Américains excellent dans ce domaine, sans doute grâce au foot de rue et au futsal. Quand on a l'habitude de jouer face à plus grands que soi, pour exister, il faut non pas chercher le duel, mais l'évitement, donc le contre-pied. C'est ce principe qui, à terme dans une équipe, doit devenir un langage commun pour le porteur et les non porteurs : si mon partenaire parvient à embarquer son vis-à-vis de ce côté, j'effectue mon appel de l'autre, dans l'espace de contre-pied. Donc, des passes classiques de face, en préparation, on bascule dans les passes à angle, les passes masquées, pour le déséquilibre.

Comment travailler ce principe de contre-pied chez les plus jeunes ?

Y. K. : Tout part de situations à 2 contre 1 ou 3 contre 2. C'est la base du jeu. Lorsque vous êtes à 2 contre 1, vous avez un adversaire qui arrive avec une certaine direction et une certaine vitesse... Le porteur doit apprendre au fil du temps à exploiter ces deux paramètres pour initier le contre-pied et transmettre à

un partenaire au départ inaccessible. On peut aussi mettre le défenseur en recul frein et demander à celui qui a le ballon de lui "mettre de la vitesse". A un moment donné, le défenseur va s'orienter pour fermer l'angle de passe vers le receveur, et il faudra alors le prendre à contre-pied. Ca, c'est la base.

Indépendamment des considérations techniques ou motrices, une bonne passe n'est-elle pas conditionnée aussi à la qualité de prise d'information du porteur ?

Y. K. : Le principe de contre-pied sous-entend déjà une prise d'info, qui ne revient pas seulement à regarder ses partenaires, mais aussi les appuis et les courses du ou des adversaires. Dire "il faut prendre l'information". OK. Mais qu'est-ce qu'il faut regarder ? Qu'est-ce qui est important à discriminer dans le jeu ? Ce sont des rapports d'orientation et de vitesse, qui correspondent davantage au principe de contre-pied. Est-ce que je peux jouer en contre-pied tout de suite sans remettre du mouvement à l'adversaire, ou est-ce que je suis obligé de refaire une préparation avant de jouer le contre-pied ?

Terminons cet entretien comme nous l'avons commencé, en évoquant le haut niveau : tous les joueurs de Ligue 1 savent-ils faire

de bonnes passes d'après vous, telles que vous les décrivez ?

Y. K. : Clairement non. Il y a du travail... Pourtant, quand on excelle dans la passe, on a un temps d'avance sur les autres et on peut donner un temps d'avance au partenaire en gagnant jusqu'à une demi-seconde sur une passe, temps de frappe et de trajectoire confondus. Et une demi-seconde au haut niveau, c'est énorme.

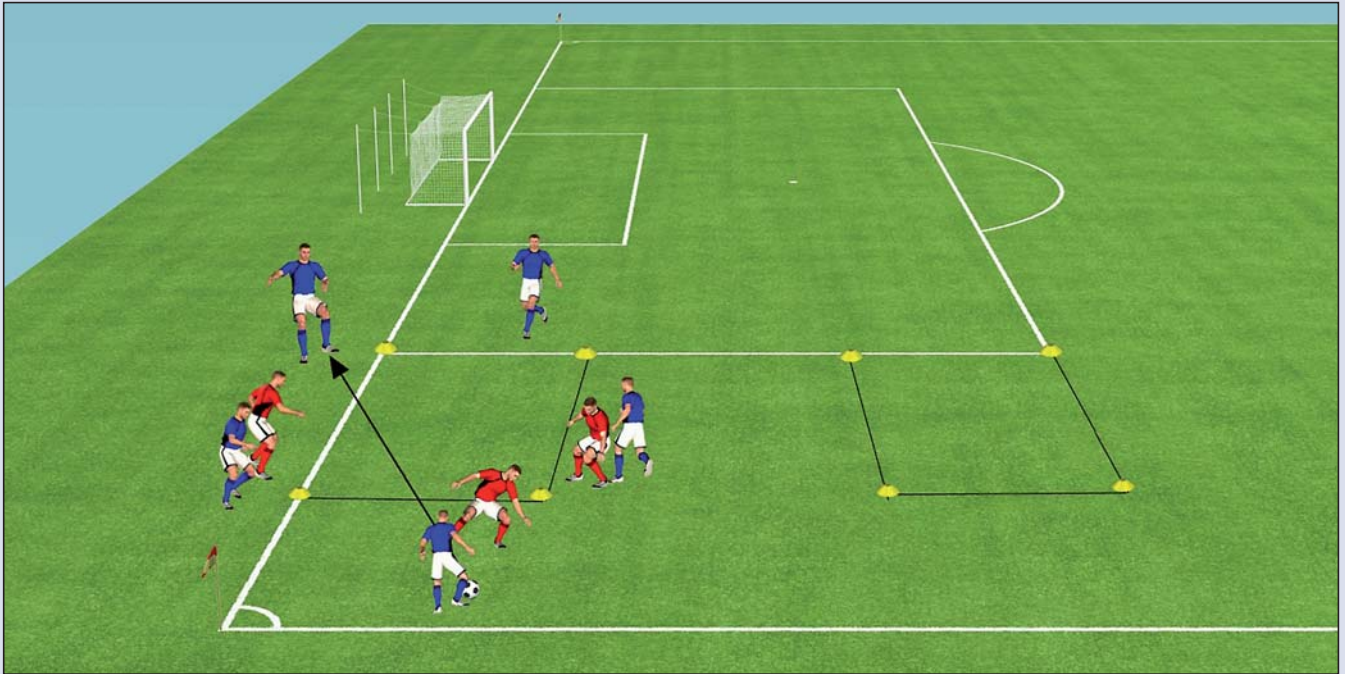
■ Propos recueillis par Julien Gourbeyre

Suite page suivante ►►►





Situation du carré : 5 contre 3



Voici une situation très facile à mettre en place permettant de travailler les passes rapides et la recherche du contre-pied. Elle est discriminante du niveau des motricités de passes des joueurs et aisément évolutive. Elle permet de différencier les passes rythmées de mise en mouvement de l'adversaire de celles de contrepied, au tempo encore plus élevé. La réussite de traversée du carré induit la réalisation de gestes de passe avec blocage à l'impact.

Règles/consignes : Tracer un carré de 5 mètres de côté. L'objectif pour les attaquants (bleus) est de parvenir à traverser le carré par la passe, un maximum de fois, en 1 minute. Les défenseurs (rouges) ne peuvent pas pénétrer dans le carré. Ils défendent

uniquement autour. Changer les défenseurs toutes les minutes.

Variantes :

- Mettre 1 joueur relais offensif (bleu) en appui dans le carré (jeu en 1 touche).
- Ajouter un 2ème carré (éloigné de 5 à 10 mètres du 1er, de l'autre côté de la ligne médiane) : si récupération du ballon par les 3 défenseurs rouges = passe de transition et déplacement sur le 2ème carré (ajouter 2 partenaires rouges dans cette 2ème zone). Trois des 5 bleus qui ont perdu le ballon vont défendre ce 2ème carré.

4 familles de frappeurs

Le style de frappe du joueur nous renseigne sur sa motricité naturelle. Yann Kervella en a distingué 4 au gré de ses travaux : 4 familles de "frappeurs" pour 4 techniques de frappe différentes :

► Le style SPIRALE (appui en bascule)

Neymar, Ronaldo, Messi, Juninho, Xavi, Pirlo, Gerrard, Lloris...

► Le style ROTATION (appui en plante)

Piqué, Terry, Neuer, Alvès...

► Le style DIAGONALE (appui marqué)

Ibrahimovic, Benzema, Ozil, Iniesta, Zidane, Lahm...

► Le style TRANSLATION (appui ancré)

Robben, Griezmann, Debuchy, Millner, Chiellini...

LES FONDEMENTS DE MA PHILOSOPHIE

►► La recherche du jeu en contre-pied est le socle du jeu de passe et un mode de langage commun efficace pour l'élimination de l'adversaire. Le ballon doit circuler en sens inverse ou en direction différente des appuis et orientations de course des adversaires. Les partenaires du porteur doivent ainsi faire leurs appels (en profondeur ou en appui) dans les espaces de contrepied, c'est-à-dire se déplacer à l'opposé des mouvements des adversaires afin d'offrir au porteur la possibilité d'utiliser leur inertie avec une transmission de balle à l'inverse de leurs courses.

►► Le regard est à la base du jeu de passe : le regard pour la prise d'information sur les rapports de vitesse et d'orientations entre partenaires et adversaires pour discriminer l'espace de contre-pied, et le regard comme guide du mouvement (visée de la cible, de l'objectif) qui engage la motricité de passe et oriente la dynamique du geste.

►► Le principe moteur de la passe est de raccourcir le chemin de frappe : limiter la préparation pour ne pas donner d'information à l'adversaire, favoriser le freinage/blocage du pied de frappe dans l'impact (limiter au maximum l'amplitude) et sécuriser le mouvement avec des vitesses de balle élevées à la clé. La qualité de l'impact passe par la capacité du joueur à passer d'un relâchement avant l'impact à un gainage de la chaîne de frappe à l'impact.

►► Les éducateurs accordent trop d'importance à la préparation et notamment à la position du pied d'appui dans les démonstrations et les explications de la passe courte, au détriment du pied de frappe et du point d'impact sur le ballon. Et ce alors que statistiquement, la modalité de préparation n'a pas d'incidence sur la réussite, contrairement au mode d'impact qui présente une grande corrélation avec la performance !

►► Intégrer la passe dans un projet de course rapide post-frappe permet déjà d'obtenir un armé du geste de passe intégré à la foulée de course et donc de limiter de facto l'amplitude d'accompagnement du pied de frappe (fixation à l'impact avec reprise d'appui immédiate). Focaliser le joueur sur la production d'une trajectoire droite et rapide l'amène aussi dans une dynamique de frappe compacte, bloquée à l'impact, compatible avec les fortes contraintes spatio-temporelles du jeu actuel.

►► Chaque joueur a sa dynamique motrice particulière, fruit de sa culture sportive, de son schéma moteur (associé/dissocié, horizontal/vertical), de sa latéralité forte et de son œil moteur. Cette motricité doit être respectée par l'éducateur. Ce dernier doit même veiller à favoriser la libération de ce mouvement naturel par la mise en confiance du joueur. Le relâchement moteur permet l'expression fluide des coordinations de chaînes musculaires concernées par le mouvement. Le meilleur moyen de respecter ces préférences naturelles du joueur est de s'en tenir à la correction de focalisation du regard (la visée), de l'impact pied /ballon

(type d'impact, point d'impact) et de l'effet de l'action (recherche de balle rapide et droite dans un premier temps). Le caractère équilibrateur des bras (en symétrie ou en asymétrie, proches du corps ou éloignés du corps), la position du pied d'appui (à hauteur ou en deçà du ballon) sont des paramètres qui relèvent du contrôle moteur automatisé et qui sont variables selon le style moteur du joueur et l'orientation de sa motricité (expression horizontale ou verticale). Progressivement, l'ancrage de ce schéma personnalisé de passe autour du triptyque « visée objectif/impact bloqué/trajectoire rapide » permet au joueur de stabiliser les degrés de liberté de ses chaînes musculaires de frappe, de modérer les amplitudes articulaires et de programmer une invariance spatio-temporelle dans la posture de finition du geste placée au moment de l'impact, source de régularité et de performance dans la passe.

►► L'éducateur doit placer un haut niveau d'exigence dans la qualité de passe. L'exigence sur les critères de réalisation évoqués ci-dessus doit être de tous les instants : de la première passe de l'entraînement à la dernière. Cette recherche d'excellence dans la passe (rapide) est vécue par les joueurs comme une forte contrainte énergétique, musculaire et mentale sur les premières séances. Mais rapidement, elle cède la place à une phase d'adaptation corporelle qui fait émerger la notion de plaisir de frappe, sensation unique procurée par ce type de passe. En effet, au-delà de la recherche du plaisir collectif dans le déséquilibre, le joueur peut rapidement ressentir dans la passe « fixée » le plaisir particulier de l'impact bloqué, du bruit sec de frappe, de la trajectoire de balle avec effet rétro... et le plaisir de faciliter l'enchaînement du partenaire receveur.

►► De mon point de vue, le joueur est en capacité de recevoir l'enseignement relatif aux passes après une première phase d'apprentissage dédiée au travail d'élimination par le dribble (critères de réalisation du contre-pied individuel). La mise en échec de l'attaquant va induire la nécessité de coopération pour le franchissement de l'adversaire. C'est à ce moment de l'évolution (U11 à U13) que le jeu de passes prend du sens pour le joueur et qu'il est alors nécessaire d'amorcer le travail de déséquilibre collectif. L'initiation à la tactique collective se fait par la différenciation des 2 voies fondamentales de passage de l'adversaire : franchissement en concurrence physique (vitesse de course) ou sur le mode du contre-pied (circulation du ballon à l'inverse de la course de l'adversaire). Nous préconisons pour une efficacité à long terme la recherche du contre-pied (à partir du 2 contre 1) et la prise de conscience des phases préparatoires associées. Lorsque le contre-pied n'est pas immédiatement envisageable, les joueurs (porteur/non porteurs) créent les conditions de sa réalisation par la mise en œuvre de 4 règles d'action complémentaires : mise en mouvement de l'adversaire par la conduite de balle, mise en mouvement de l'adversaire par la passe, mise en mouvement de l'adversaire par la course du non porteur (« fausse piste »), ou enfin mise à l'arrêt (conduite de fixation).