

## ***comportement général***

- 1 - esprit collectif**
- 2 - préparation a un tournoi**
- 3 - gestion de la pression**
- 4 - concentration**
- 5 - tactiques générales applicables en tournoi**

### **1 - esprit collectif**

On rappelle que le baby-foot en doubles est avant tout un sport d'équipe, c'est-à-dire un sport **collectif**. Le concept idéal est alors une osmose entre les deux joueurs qui doit conduire à une équipe soudée et solidaire. Il est donc important d'avoir confiance en son partenaire tout en connaissant ses limites. Par exemple, le gardien doit connaître l'éventail technique et tactique de son avant. Cela peut lui permettre de le conseiller dans l'un ou l'autre domaine en cours de partie, conseils qui se sont déjà avérés décisifs dans certains matchs importants. Ainsi, chacun sait à quoi il peut s'attendre de la part de son coéquipier. En revanche, il arrive que l'un ou l'autre joue nettement en dessous de ses possibilités présumées. Il incombe alors au coéquipier de l'aider dans cette phase difficile : lui demander les difficultés qu'il rencontre, l'écouter et le conseiller le cas échéant ( V. plus haut ) et surtout le rassurer, le motiver voire tenter de le «transcender» en faisant montre d'une volonté rageuse. Il faut par contre absolument proscrire tout reproche ou culpabilisation ce qui aurait pour effet de renforcer la pression qu'il est déjà en train de subir : cette attitude va totalement à l'encontre de l'objectif final et essentiel : la victoire. A l'inverse, et selon le tempérament du joueur, il ne faut pas hésiter à féliciter son partenaire pour toute bonne phase de jeu qu'il a exécutée. En conclusion, la bonne attitude à adopter est de soutenir ou de conseiller son coéquipier lorsque celui-ci est dans une mauvaise passe et de le féliciter et l'encourager lorsqu'il joue bien. C'est aussi simple que cela. En clair, un joueur de double doit garder sa lucidité au maximum – tout en restant totalement concentré – afin de palier à toute éventuelle défaillance de son coéquipier en ce domaine. Sans que cela soit tout à fait significatif, le port de la même tenue vestimentaire est au moins un signe de la volonté de chacun d'être solidaire.

En fin de partie, en cas de défaite – et dans une moindre mesure, en cas de victoire - , il se peut que l'on ait quelque chose à reprocher à son partenaire. Là encore, il faut bien sûr en parler mais le faire avec diplomatie. D'abord parce qu'on ne doit pas risquer de vexer ou de culpabiliser l'autre mais aussi parce que si certaines phases de jeu paraissent mal gérées pour les uns, elles ne le sont pas forcément pour d'autres. C'est alors qu'intervient une véritable méthode de communication. Plutôt que d'aborder le sujet de façon brutale ou intempestive, il faut amener l'autre à en parler par des questions détournées et indirectes. Une fois le discours engagé sur le thème voulu, donner alors son point de vue avec parcimonie sans toutefois l'imposer : le but de cette discussion n'est en effet pas de donner raison à l'un ou à l'autre mais de faire prendre conscience au présumé fautif de ses erreurs de façon à ce qu'il puisse y remédier dans l'avenir.

### **2 - préparation à un tournoi**

Dans cette partie, on ne parlera que de la préparation à court terme, celle se faisant dans la semaine du tournoi ou le jour même. La préparation à long terme est en fait tout ce qui concerne les entraînements et les parties quotidiennes et usuelles. On ne prétendra pas non plus donner une méthode de préparation infaillible aux tournois, d'autant plus que chacun à sa propre préparation. La volonté affirmée est surtout de faire prendre conscience à tous de l'utilité de cette préparation et qu'il doit y en avoir une. Toutefois, on peut retenir quelques généralités :

- a- \_\_\_\_\_ la semaine du tournoi : on peut noter deux types de comportement. certains multiplient les entraînements et les parties pendant cette période. Il est alors nécessaire de porter ses efforts sur les points essentiels de son jeu. L'avant, par exemple, doit travailler ses tirs et ses passages principaux et secondaires. Tout autre tir ou passage, qu'il soit fantaisiste, superflu ou même non maîtrisé est à écarter. De même, l'arrière doit goaler tous les styles de jeu (poussées, tirées, main ouverte...) ainsi que travailler et effectuer ses dégagements principaux et secondaires. Il faut cependant savoir que d'autres préfèrent aborder cette période de manière moins laborieuse, voire vierge de tout entraînement. En effet, si on a l'habitude de jouer régulièrement – à peu près tous les jours - , on remarque qu'après une période inactive, on reprend le baby foot de manière plus enthousiaste et plus efficace. On se crée en quelque sorte une espèce de frustration qu'on peut éliminer le jour du tournoi. Ces deux méthodes antagonistes sont évidemment propices à tel ou tel tempérament. C'est pourquoi il est important pour savoir quoi faire ou quoi choisir de se connaître avant tout soi-même.
  
- b- \_\_\_\_\_ le jour du tournoi : à ce moment là, la préparation est beaucoup plus psychologique que technique ou physique. Cela n'empêche évidemment pas de taper quelques balles ou de travailler quelque chose de précis sur les tables de jeu à disposition. Cela permet de s'adapter rapidement à celles-ci en comparaison de celles dont on dispose dans son club. Le but, pour la plus grande majorité, est de se sentir à l'aise, relâché, et confiant. La bonne attitude à adopter est donc de nouer des contacts avec d'autres joueurs, leur parler, en profiter pour jouer avec eux. On instaure ainsi un climat convivial qui tend à se faire sentir «chez soi». Pour d'autres, peut-être intimidés, il leur sera plus facile de faire la même chose avec des joueurs de leur club. Cela reste un bon moyen de détente. Il faut cependant savoir que pour une minorité, l'isolement est de rigueur. Pour ceux-là, la concentration immédiate, avant même le début du tournoi, est primordiale pour être tout de suite «dans» les premiers matchs. Dans ce cas là, attention tout de même à un isolement prolongé : la concentration s'étirole avec le temps et on risque alors d'avoir des sursauts dans des moments importants. On peut alors parler de «décilage» de concentration. Là encore, on peut noter l'importance de se connaître soi-même avant de choisir la meilleure méthode.

### **3 - gestion de la pression**

La première chose à savoir est qu'un joueur qui n'a pas de pression n'existe pas. C'est la forme que prend la pression qui diffère. Cela veut dire que lors d'un match, à chaque instant que l'on jugera important apparaîtra la pression. A ce moment là, soit on la laisse telle qu'elle et on la subit inexorablement, soit on la transforme, c'est-à-dire qu'on l'utilise pour mieux jouer. Ceci n'est malheureusement pas à la portée de tous. On peut néanmoins retenir qu'on subira d'autant plus la pression sur tel secteur de jeu qu'on se sent faible dans celui-ci ou qu'on se surprend à l'être à ce moment précis. En effet, on remarque d'une manière générale qu'un avant se sachant fort pour passer des demis ne subira pas la pression lorsqu'il faudra passer une balle importante, surtout s'il a réalisé un bon pourcentage de passages auparavant. Pour qu'il en soit ainsi, il faudrait qu'il ait réalisé un pourcentage catastrophique, ce dont il n'est pas habitué. A l'inverse, un avant se sachant faible dans ce domaine perdra pied rapidement aux premiers contres réussis par l'adversaire, car cela ne fera que confirmer le doute qu'il avait sur son niveau de passage.

## *Thème 1 - comportement général*

Quand on parle de transformer la pression, c'est typiquement dans le premier cas qu'on l'observe. En effet, lorsqu'il faut passer une balle importante, l'avant a une pression relative à l'importance de cette balle. Mais conscient de sa valeur dans ce domaine, il va transformer ce moment qu'on pourrait qualifier de «fatidique» pour quelqu'un sujet à la pression, en un moment **privilegié** pour lui, instant où il peut révéler son talent, démontrer sa force. On s'aperçoit alors de la différence en terme de dispositions mentales entre un joueur subissant la pression et un autre la transformant.

Le premier commence par douter de sa valeur, puis se persuade inconsciemment de son insuffisance dans le domaine et finit par attendre de la part de l'adversaire la confirmation de cette insuffisance, c'est-à-dire qu'il se prépare à la **fatalité** et qu'il ressent alors cette phase comme une épreuve douloureuse. Le second appréhende tout autant cette phase mais reste conscient de sa faculté à passer, ce qui l'amène à pencher mentalement vers un tout autre bord : la volonté de faire subir à l'autre tout son savoir-faire, avoir un sentiment d'excitation à l'idée de passer car il **sait** qu'il va passer : il ressent cette phase comme une épreuve réjouissante, voire glorifiante en se projetant dans le futur.

De cet exemple précis, on peut tirer quelques enseignements. Sachant qu'on transformera d'autant plus facilement une pression relative à un domaine qu'on maîtrisera bien celui-ci, il apparaît évident qu'il faut avant tout s'entraîner durement dans les domaines où l'on se sent faible. Cela est toutefois souvent plus facile à dire qu'à faire. Il reste heureusement une autre méthode.

On peut effectivement dire que si l'on se considère faible dans un domaine, c'est qu'on l'estime en tant que tel du fait de son pourcentage moyen en terme d'efficacité mais également en comparaison aux meilleurs spécialistes dans ce domaine. C'est-à-dire que cela reste un état d'esprit. Et comme tout autre état d'esprit, celui-ci peut se modifier par **l'autosuggestion**. En effet, on peut, lors d'un match, faire abstraction de tous les principes qui régissent nos préjugés sur tel ou tel domaine en faisant le vide dans sa tête ( forme de concentration ). On peut alors s'autosuggérer de manière concrète et certaine une valeur ou force fictive dans n'importe quel secteur de jeu. L'efficacité de cette méthode fluctue alors suivant la force de conviction qu'on s'impose. Cela reste cependant purement théorique et n'est en aucun cas un postulat de base pour transformer la pression, mais elle peut peut-être intéresser certains joueurs complètement démunis devant cette dernière. La méthode sûre restant la première, c'est-à-dire l'entraînement.

### **4 - concentration**

La concentration peut revêtir plusieurs formes. Des parties précédentes, on peut en rappeler certaines : l'isolement d'avant match, le repli sur soi-même et le vide pour l'autosuggestion. Il en existe d'autres dont on ne peut dresser une liste exhaustive. Mais avant tout, se concentrer n'est pas chose aisée. On peut prendre exemple sur plusieurs sports, dont certains arts martiaux dont la phase de concentration est parfois plus importante que la pratique elle-même. En résumé, une concentration efficace est une concentration qui amène à éliminer de son esprit tous les éléments superflus à la pratique à laquelle on va s'adonner. En ce qui concerne le baby foot, les seuls éléments sur lesquels on doit se concentrer sont variables suivant la position du joueur, arrière ou avant. Dans tous les cas, la chose la plus importante est évidemment la balle.

Ensuite :

- pour l'arrière : les bois, la préparation des dégagements, l'éventuel changement de position du contre adverse, la tactique de tir de l'avant adverse, la garde de l'arrière adverse pour d'éventuels conseils à son avant.

- pour l'avant : la préparation pour passer et tirer, la réaction de l'adversaire et les variations de celle-ci ( mouvements des barres, dispositions ) à chaque tir ou passage, les tactiques de passage et dégagement adverse, la tactique de tir adverse pour d'éventuels conseils à son arrière, la récupération de toute passe ou balle " perdue " dans le jeu.

## *Thème 1 - comportement général*

D'une manière générale, on peut considérer être efficacement concentré sur le jeu lorsqu'on ne fait pas cas de tout ce qui l'entoure : spectateurs éventuels, nuisances extérieures, voire même ses propres adversaires. Certains arrivent même à ne pas se laisser distraire par les discussions relatives aux litiges en cours de partie ni par les paroles prononcées par le joueur lui-même ou par ses adversaires.

On peut recenser quelques "trucs" utilisés par certains joueurs pour optimiser la concentration :

- le port de la casquette, communément usité, permet entre autre à l'avant de concentrer son attention sur son passage ou sur la garde adverse. Elle permet également de constituer ainsi des espèces d'œillères qui empêchent de voir l'environnement extérieur à la table de jeu.

- plisser les yeux pour réduire le champ visuel jusqu'à un point précis. Suivant les circonstances, ce point peut être la balle ou les trous de la garde adverse au moment d'un tir, ou, dans la phase du contre des demis, la position des joueurs de la barre des demis adverses et leur inclinaison au moment du passage...etc.

- une attitude détachée de la réalité qui permet de relativiser toute gravité dans la partie. En adoptant un tel comportement, on ne reste conscient que d'une seule réalité : celle inhérente au jeu. En plus d'apporter une concentration optimale, ce comportement élimine toute pression. Ce qui veut dire qu'on ne peut en revanche pas la transformer pour mieux jouer.

### **5 - tactiques générales applicables en tournoi**

En grande majorité, les tournois majeurs se disputent en deux phases : une phase préliminaire dite "phase de poules qualificatives" et une phase éliminatoire. Les deux phases ne s'abordent pas de la même manière.

a- les poules : le plus souvent, les participants à la phase de poules doivent recourir à un minimum de victoires pour accéder à la deuxième phase, ce qui lui confère une importance relative compte tenu du fait qu'on a le droit à plusieurs faux pas. Toutefois, jouer en dilettante lors des poules peut s'avérer à double tranchant car on ne peut jamais prévoir de la qualité, la forme et la conviction des équipes que l'on va rencontrer. En effet, si l'on se sait suffisamment fort pour passer les poules "sans forcer", on aurait tendance à jouer de manière relâchée à chacun de ses matches. Mais il faut garder à l'esprit trois grandes catégories d'adversaires potentiels : ceux d'un niveau supposé fort, moyen et faible. Les adversaires faibles seront dangereux car ils joueront à fond tous leurs matches, conscients de leur chance moyenne de passer, c'est-à-dire qu'ils les joueront comme des matches à élimination directe. Les adversaires forts, motivés ou non, constitueront toujours une menace. Dans les adversaires moyens, on trouvera à la fois des équipes très motivées ayant l'habitude de jouer tous leurs matches à fond, et des équipes plus relâchées qui auraient alors le même niveau qu'une autre équipe moyenne adoptant la même tactique. Le tout est de savoir où l'on se situe. Mais dans tous les cas, on se rend compte que la phase des poules est loin d'être une simple formalité ! On retiendra donc que pour jouer les poules de manière relâchée, il faut avoir un niveau permettant d'accrocher voire de battre les équipes fortes mais décontractées, de battre systématiquement des adversaires faibles même motivés et de battre généralement des adversaires moyens relâchés. Si on a ce niveau, il est alors très intéressant de jouer de manière détendue. Cela permet en effet de ne pas gaspiller sa concentration comme on l'a vu plus haut mais également de s'entraîner de façon thématique. On peut citer plusieurs exemples : l'entraînement de l'arrière sur des jeux offensifs qu'il n'a pas l'habitude de rencontrer dans son club, le bourrage de l'avant sur un certain style de passage, l'efficacité de l'avant sur certaines gardes par rapport à certaines phases offensives, les passes de l'arrière à l'avant...etc. C'est-à-dire autant de techniques et tactiques qu'on n'aura plus le temps d'expérimenter en phases éliminatoires mais qu'on aura à appliquer.

## *Thème 1 - comportement général*

b- la phase éliminatoire : on a coutume de dire que c'est là que le véritable tournoi commence. Ce n'est pas faux pour plusieurs raisons. A ce moment là, on n'a plus le droit à l'erreur : c'est le moment du test. C'est d'ailleurs à cause de cela que la plupart des joueurs ressentent une véritable pression : ils donnent trop d'importance à l'événement. C'est l'aboutissement de tout ce à quoi on s'est préparé : les réflexions tactiques, les entraînements physiques et techniques, les méthodes de concentration et de gestion de cette fameuse pression. Il faut en fait garder à l'esprit que c'est le moment privilégié par excellence et quasiment unique qui nous permettra d'évaluer nos progrès et nos théories : c'est le moment de la pratique. Encore faut-il se donner les moyens d'appliquer ces dernières. C'est pourquoi, encore une fois, il est primordial de gérer la pression afin d'être dans des conditions optimales. Sans quoi, toutes nos théories n'auront jamais été vraiment éprouvées. Le constat qui en résulte est donc d'être disposé mentalement à passer un moment privilégié, à la recherche d'une satisfaction ou d'une glorification qui doit avant tout être excitante et non pas à vivre l'instant comme une épreuve "couperet" avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête. Une autre particularité propre à cette phase qui peut s'avérer intéressante d'un point de vue tactique est que chaque match se déroule en deux manches gagnantes. Cela peut être utilisé de plusieurs façons. Tout d'abord, pour ceux qui vivent les matchs éliminatoires comme précédemment, c'est-à-dire avec la pression. Ils peuvent alors relativiser l'importance de l'élimination "fatidique" en se disant qu'ils peuvent se rattraper après une première manche ratée. Ensuite, pour d'autres, c'est l'occasion de faire montre de tous ses talents d'observateur et de tacticien. En effet, c'est souvent celui qui a le mieux observé et analysé le jeu de l'adversaire – et ainsi découvert ses failles et points faibles – qui gagnera la partie, même en perdant la première manche. Ainsi, on peut encore transformer la pression si on se sait fin tacticien, même face à un adversaire supérieur d'un point de vue technique. Enfin, - mais cette tactique est dangereuse et pas conseillée à tous – au cas où l'on a remporté la première manche et si l'on ne subit pas de pression particulière, il peut s'avérer précieux de laisser filer la seconde si celle-ci est mal engagée. **Après avoir jugé que le score de la deuxième manche était difficilement rattrapable**, ou tout du moins au prix de gros efforts, l'avantage de la laisser filer est que pendant ce temps là on se repose et on ne dévoile pas son jeu tout en étudiant celui de l'adversaire. En effet, en opposant une résistance moyenne, l'équipe va devoir tout de même utiliser son fond de jeu et ses principales tactiques de base pour être sûr de remporter la manche.

D'un autre côté, on ne fait que produire un autre jeu avec d'autres tactiques – moins efficaces évidemment – ce qui brouille les cartes. D'autant plus qu'en étant bon tacticien, on devrait pouvoir analyser les principales clés du jeu adverse. A la belle, on applique de nouveau toute la rigueur possible à notre jeu tout en utilisant ce qu'on appris des manches précédentes.

Enfin, il ne faut pas oublier ce qui a été vu dans la seconde partie : la concentration n'est pas infinie. Comme un carburant, elle se consomme et finit par diminuer à mesure qu'on la sollicite. Elle requiert en outre énormément d'énergie mentale. Il faut donc l'utiliser à bon escient, au bon moment, et veiller à l'économiser. Il est ainsi important de faire le vide après chaque match ( le vide total cette fois-ci ) tout en prenant le temps de se reposer et de se décontracter afin de se ressourcer ( cf. technique de yoga ).

Enfin, il peut également être important d'étudier son futur adversaire, en regardant son match, si on en a la possibilité. Cela peut éventuellement découler sur une stratégie à adopter suivant ses forces et ses faiblesses ( on va par exemple tenter de lui mettre la pression sur ses points faibles ). De plus, au début de notre match contre cet adversaire, il n'y aura pas ou peu d'effet de surprise relatif à certains compartiments du jeu. Il se peut cependant que l'on connaisse cet adversaire, c'est à dire qu'on l'a déjà rencontré en tournoi. Mais, même dans ce cas là, on ne connaît pas sa forme du moment. En effet, il se peut que certaines caractéristiques du jeu qu'on lui connaissait plutôt fortes soient défaillantes ce jour là et vice-versa. Donc, c'est toujours utile.