



# Football féminin: jouer à plusieurs postes, quels avantages ?

Hormis si vous êtes gardienne de but, c'est l'éternelle question que toute joueuse de football est amenée à se poser au moins une fois dans sa carrière, qu'elle soit pro ou non : comment s'épanouir sur le terrain en restant cantonnée à un seul et même poste ?

Parce qu'elle va évoluer au niveau de ses qualités physiques et athlétiques, qu'elle va progresser techniquement, tactiquement, chaque joueuse évolue footballistiquement, au fil des années.

Dans le football féminin d'aujourd'hui, rares sont celles qui se cantonnent à un seul poste tout au long de leur carrière. Le fameux poste de prédilection existe-t-il encore ? A priori oui, mais cela ne vous empêchera pas d'en explorer d'autres, et de prendre autant de plaisir que le poste auquel vous pensiez être prédestinée.

**Technique...tactique... footballistiquement parlant, vous évoluerez en jouant à plusieurs postes**

*Quand vous êtes jeune, vous êtes plutôt explosive, vous arrivez à faire la différence mais vous avez du mal à gérer et finir vos matchs. Vous avez aussi besoin de progresser tactiquement, de mieux vous placer sur le terrain. Avec les années, vous devenez bonne en endurance, vous passez plutôt en mode diesel, et du coup, vous êtes beaucoup plus dans le calcul pour gérer vos efforts et tenir jusqu'à la fin du match. En vieillissant, votre culture tactique est de plus en plus développée.*

*C'est donc en partie en raison de cette évolution footballistique, qu'il n'est pas rare de changer 3 ou 4 fois de postes sur le terrain.*

**Tester tous les postes au football pour jouer la polyvalence**

*La footballeuse d'aujourd'hui est amenée à tester tous les postes au moins une fois dans sa carrière.*

*Vous pouvez commencer en tant qu'attaquante, puis passer défenseure central, puis arrière latéral, jouer ensuite en 10, devenir ensuite milieu relayeuse, puis repasser milieu défensive et basculer en fin de carrière comme défenseure central.*

*À chaque nouvelle saison, le ou la coach dispose de profils différents dans son effectif. Son but va être d'essayer de trouver la meilleure collaboration, la meilleure entente possible entre ses joueuses dans son effectif, en prenant en compte les qualités des unes et des autres. Tout est question de mise en place tactique, et de la capacité qu'ont ses joueuses à trouver les automatismes entre elles. L'objectif n'est pas de forcer ses joueuses à se mettre à tel ou tel*



poste. Il ou elle va au contraire avoir cette capacité à adapter sa tactique par rapport aux joueuses dont il ou elle dispose et aussi en fonction du schéma tactique et de l'effectif adverse.

## ***Vous démontrerez vos talents d'adaptabilité à votre équipe et à votre coach de foot***

Pour **rendre service le temps d'un match** en cas de blessure ou expulsion d'une coéquipière, ou d'une saison.

Parce que vous avez **démontré des qualités sur un autre poste** le temps d'un match et que votre entraîneur ou entraîneuse veut renouveler l'expérience.

Parce que vous aviez vous-même **l'envie d'explorer d'autres postes**.

Parce qu'au fil des années, vous avez **démontré de nouvelles aptitudes**: quand vous êtes jeune, vous avez le souhait de jouer au poste qui vous fait envie, et ce poste-là représente dans 95% des cas celui d'une joueuse qui vous fait rêver. Donc dans un effectif de 20 fillettes, la moitié veulent être numéros 10 et l'autre moitié attaquantes.

Parce que vous avez eu le temps de **faire des bilans de vos saisons**. Quand vous commencez à bien connaître le foot, avec le nombre d'années de pratique, vous réalisez alors que vous pouvez vous éclater en jouant gardienne, défenseure et latérale, des postes pas très sexys sur le papier. Vous vous rendez compte que de par vos qualités, vous pouvez être l'élément moteur de votre équipe et prendre du plaisir à jouer à ces postes-là.

Parce que vos qualités footballistiques peuvent vous prédestiner à jouer à certains postes, mais comme dans l'effectif, **vous avez des coéquipières au profil plus adapté**, votre coach va vous repositionner à un autre poste. C'est ce qui est plaisant aussi dans le football.

Même si vous n'étiez pas prédestinée à ce poste, si vous comprenez bien la tactique de jeu, si vous avez une intelligence collective, en apprenant à vous positionner par rapport à vos coéquipières, vous allez réussir à progresser. Tout est question d'ouverture d'esprit et d'envie !



**Au final, le plus important, c'est d'arriver à bien jouer en équipe, de savoir se trouver offensivement et défensivement et surtout prendre du plaisir.**