

## Accents de coaching des éléments techniques

### *Le jonglage*

---

#### Information visuelle

- Le ballon, s'il est frappé correctement, ne tourne pas en l'air

#### La position corporelle

- La jambe est légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre
- Le buste se fléchit légèrement lors du contact du ballon

#### Le pied de frappe

- La cheville est ferme
- La pointe du pied est tendue
- Le pied va « chercher » le ballon pour le dosage
- La frappe s'effectue avec le cou du pied

#### Aspects coordinatifs

- Equilibre
  - Jambe d'appui
  - position du corps
- Différenciation
  - Force de frappe



## ***La prise de balle***

---

### **Information visuelle**

- Le joueur, au départ du ballon, prend des informations dans sa zone de réception ; il est en mouvement.

### **La position corporelle**

- Les appuis sont dynamiques
- Le joueur évalue la trajectoire ou la force de la passe, puis avance ou recule pour ne pas subir le ballon
- Le buste est souple et permet la feinte lors de la prise de balle

### **La prise de balle**

- Sur le contact, le ballon est orienté
  - Proche de soi si l'espace est réduit
  - Au loin si l'espace est important
- Si le ballon est en l'air, utilisation de la poitrine, des cuisses, du pied pour freiner le ballon par un accompagnement
  - Mettre le ballon rapidement au sol
- Si le ballon est au sol, utilisation de l'intérieur ou de l'extérieur du pied pour accueillir le ballon

### **Aspects coordinatifs**



- Equilibre
  - Jambe d'appui
  - position du corps
- Différenciation
  - Freinage du ballon
- Orientation
  - Trajectoire du ballon

## ***Le conduite du ballon***

---

### **Information visuelle**

- La tête est levée et le buste est droit

### **La position corporelle**

- Les appuis sont courts
- Le joueur reste maître de son ballon qui reste proche de lui

### **Le pied de conduite**

- Le contact se fait de haut en bas
- Le côté « extérieur » du pied permet de conduire aisément le ballon (empeigne du pied)
- Les diverses surfaces du pied sont utilisées pour le changement de direction

### **Aspects coordinatifs**

- Equilibre
  - Jambe d'appui
  - position du corps
- Différenciation
  - Force du contact
  - Direction
- Rythme
  - Contact avec le ballon



## *Le dribble*

---

### Information visuelle

- On retrouve les éléments techniques de la conduite
- Le joueur est réactif, son buste est mobile, il baisse son centre de gravité

### Le déroulement de la feinte

- Déséquilibrer l'adversaire pour s'ouvrir un espace
  - Le déclenchement ne s'effectue pas trop près de l'adversaire
- Changement de rythme dans l'espace libre pour éliminer l'adversaire
  - Passer l'épaule et prendre la profondeur

### Les feintes

- Le crochet intérieur
- Le crochet extérieur
- Le passément de jambes
- Le rateau
- La feinte sur la prise de balle

### Aspects coordinatifs

- Equilibre
  - Jambe d'appui
  - position du corps
- Différenciation
  - Force du contact
- Réaction
  - Accélération, décision



## **La passe**

---

### **Information visuelle**

- Prise d'informations avant la réception du ballon en levant la tête
  - Espace, position de l'adversaire, position des coéquipiers
- Prise d'information après la prise de balle en levant la tête
  - Position de l'adversaire, contact visuel avec le coéquipier

### **La position corporelle**

- Les bras écartés et buste droit
- Le haut du corps est relâché

### **Le pied d'appui**

- Les appuis sont courts et nombreux avant la frappe
- L'appui est solide à l'instant de la frappe du ballon
- Le pied d'appui est légèrement en retrait du ballon
- La jambe est légèrement fléchie pour trouver l'équilibre

### **La jambe de frappe**

- Le ballon est frappé au centre
- La cheville est ferme, le pied bloqué et il traverse le ballon
- Le mouvement est accompagné

### **Considérations techniques et tactiques**

- Le ballon est donné dans le mouvement de son partenaire
- Le ballon est donné dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire)
- Le dosage du ballon est l'élément de respect (le meilleur ballon)

### **Aspects coordinatifs**

- Equilibre
  - Pied d'appui
  - Position du corps
- Différenciation
  - Dosage de la passe
- Rythme
  - Appuis et course avant la passe



## ***La frappe du cou du pied – Tir et longue passe***

---

### **Information visuelle**

- Les pas de préparation sont courts et accompagnent la course du ballon
- Les 2 ou 3 derniers pas sont plus grands pour armer la frappe

### **La position corporelle**

- Le corps est légèrement décalé avec le ballon dans la diagonale
- Les bras équilibrent le corps
- Les épaules restent dans la direction de la cible et le doigt de la main du côté du pied d'appui indique l'objectif

### **L'appui**

- Le pied d'appui est à hauteur du ballon ou légèrement en retrait mais trop près
- L'appui est solide à l'instant de la frappe du ballon
- La jambe est légèrement fléchie

### **La frappe**

- La frappe s'effectue avec le cou du pied (« Boule » du pied)
- Le ballon est traversé avec une accélération
- La pointe du pied est tendue vers l'objectif à la fin de la frappe (on ne voit pas la semelle de la chaussure)
- Le poids du corps finit vers l'avant



### **Aspects coordinatifs**

- Equilibre
  - Pied d'appui fort
  - Position du corps
- Différenciation
  - Distance du ballon
  - Frappe après conduite, contrôle ou direct
- Rythme
  - Course
  - Accélération de la jambe de frappe

## *Le jeu de tête*

---

### **Information visuelle**

- Le corps est relâché
- La tête ne rentre pas dans les épaules

### **La position corporelle**

- Le joueur est sur la pointe des pieds
- De petits déplacements permettent de se placer
- L'équilibre ainsi que la force vient de la position avec un pied en avant

### **La frappe de la tête**

- Percevoir la trajectoire du ballon
- Reculer le buste
- Monter et écarter les bras à la hauteur des épaules
- Bloquer la nuque
- Avancer le buste à l'encontre du ballon
- Frapper avec le front
- Garder les yeux ouverts

### **Considérations méthodologiques**

- Attention au ballon utilisé

### **Aspects coordinatifs**

- Equilibre
  - Position des pieds
- Différenciation
  - Percevoir la trajectoire

