

LA COORDINATION

Benoît Perche Extrait mémoire L3

Dans cette partie du mémoire, je vais dans un premier temps définir et présenter la coordination. Dans un deuxième temps, j'expliquerai pourquoi il est nécessaire de développer la coordination en football. Pour finir, j'exposerai les différents principes du travail de la coordination et les différentes méthodes.

Dans son concept de préparation physique, M. Pradet parle de la qualité d'adresse. Pour lui, la coordination motrice n'est qu'un des éléments composant cette dernière. Les autres paramètres de l'adresse sont la précision motrice, l'économie énergétique, la fiabilité de l'exécution motrice et la vitesse d'exécution motrice. Il définit donc la coordination motrice en fonction de l'adresse. Selon M. Pradet la définition de la coordination est la suivante : « Etre adroit, c'est être capable de répondre aux exigences coordinatives imposées par une tâche. Est plus adroit celui qui parvient à résoudre les problèmes posés par une situation d'un niveau de complexité plus élevé ». Dans cette définition, l'idée clé concerne la réponse motrice à une tâche. Il s'agit donc de faire face à un problème.

D'après Platonov (1988) « la coordination est l'aptitude à résoudre rapidement et économiquement les tâches motrices particulièrement compliquées et inattendues ». On retrouve aussi dans cette définition les notions de résoudre une tâche motrice. De plus, dans son livre « Psychomotricité du jeune footballeur », C. Doucet nous présente une définition similaire de la coordination : « La coordination générale est l'organisation d'actions de manière ordonnée permettant la résolution des tâches complexes et non organisées à priori ».

Pour résumer, dans chaque définition, l'idée de résoudre une tâche par une action motrice est présente. La coordination concerne donc la maîtrise corporelle. Une personne bien coordonnée est une personne qui possède un haut degré de maîtrise corporelle, elle possède un choix d'action motrice plus large lorsqu'elle doit faire face à un problème moteur. Les solutions sont plus nombreuses.

Cette idée de disposer d'un choix d'actions motrices rejoint le concept des programmes moteurs sélectionnés par les mécanismes de la décision. Nous rejoignons la définition de la coordination de Renato Manno dans son livre les bases de l'entraînement sportif. Il explique « qu'une bonne coordination est la condition nécessaire à l'exécution aussi fidèle que possible du modèle (programme) moteur décidé et qu'elle dépend à son tour de la précision des informations en provenance des analyseurs, dont l'intégrité et le niveau d'entraînement jouent ici un rôle déterminant ».

Il ajoute que « dans la coordination, certains secteurs de l'action sont automatisés c'est-à-dire non soumis à la conscience mais que celle-ci intervient en cas de modification imprévue de la séquence programmée ». Pour résumer ce principe, les capacités de coordination permettent de faire correspondre dans la plus grande mesure du possible ce que l'on a fait et ce que l'on a voulu faire. Il faut comprendre ici que l'acte moteur est soumis à un contrôle. Les moyens de contrôles sont les suivants :

- L'analyseur optique (visuel) : Il permet de voir ce que l'on fait mais aussi ce que les autres font. Très utile pour repérer les déplacements des partenaires et des adversaires. Il permet de balayer tout l'espace de jeu.
- L'analyseur vestibulaire : Il nous donne les informations sur les déplacements du corps. Les canaux semi-circulaires nous renseignent sur les rotations du corps et le système vestibulaire nous renseigne sur toutes les accélérations du corps.
- L'analyseur acoustique nous permet de percevoir les sens.
- L'analyseur kinesthésique nous permet de sentir les degrés de tension des muscles.
- L'analyseur tactile nous informe sur les pressions subies par les différentes parties du corps. Un joueur sait s'il a réussi un tir ou non grâce à cet analyseur. Il ressent la partie du pied qui frappe le ballon.

Ces différents moyens de contrôle vont aider l'athlète à savoir si son acte moteur est de qualité ou non. Si un des analyseurs détecte un élément parasite qui vient perturber ce dernier, l'athlète va modifier son programme moteur, va modifier l'exécution de son geste pour éviter l'obstacle. C'est la capacité de coordination.

Elle est étroitement liée aux moyens de contrôle car un athlète, qui possède des analyseurs développés, pourra, le cas échéant, modifier plus vite et plus efficacement son geste. Par exemple, un joueur qui s'apprête à faire une passe au sol à un partenaire, repère un adversaire (grâce à l'analyseur optique) qui arrive entre lui et son équipier. Il va pouvoir modifier son geste, soit par une feinte de passe et il change de direction, soit par une passe aérienne par exemple.

La motricité évolue durant toute la vie, mais bien plus vite durant l'enfance et l'adolescence. On parle de développement moteur qui commence à la naissance et qui s'équilibre à la fin de l'adolescence. Je propose ci-dessous un tableau récapitulatif des étapes de développement moteur extrait du site : « fautquecabouge.org »

Age	Etape	Description
0-2 ans	Exploration, éveil sensoriel et moteur	Evolution depuis la motricité spontanée jusqu'à l'acquisition de la marche et de l'équilibre pour grimper, monter, courir, descendre... Acquisition d'une indépendance manuelle complète.
2-6 ans	Initiation ludique	Acquisition d'une autonomie motrice relative avec le début de la latéralisation. Ouverture vers le monde extérieur, grâce à une meilleure coordination des mouvements volontaire et à l'élaboration du langage.
6-7 ans	Apprentissage ludique	Changement des proportions corporelles entraînant la mise en place du schéma corporel de l'enfant. Acquisition des bases de la condition physique (contrôle postural, coordination, équilibre, latéralité, placement, anticipation et trajectoire) et d'une bonne image de soi.

8-12 ans	Apprentissage de la performance	Acquisition de geste de très haut niveau de précision grâce à un entraînement adapté. Acquisition des fondements des aptitudes motrices utiles aux futures hautes performances.
13-16 ans	Remaniement pubertaire	Perturbation du schéma corporel de l'adolescent par la forte accélération de la croissance. Diminution de l'adresse, mouvements excessifs, gestes moins précis. Utilité de l'activité collective, qui répond à une attente et contribue favorablement à cette période de restructuration.
17-19 ans	Maturité et équilibre	Retour à l'équilibre psychique et corporel permettant l'acquisition de grandes capacités physiques, psychiques, intellectuelles, d'observation, et d'assimilation. Propension à améliorer ses performances et sa condition physique.

La coordination étant à présent définie, nous allons maintenant nous intéresser aux différents paramètres qui la composent.

La coordination se décompose en plusieurs paramètres concernant les différentes possibilités d'un athlète. Ces capacités de coordination sont déclinées à partir des différentes informations que nous donnent les analyseurs. Blume définit sept familles de capacités de coordination. J'exposerai parallèlement le point de vue de C. Doucet qui rejoint essentiellement celui de Blume.

- La première des familles représente les capacités de combinaison et d'accouplement des mouvements. C. Doucet l'appelle la coordination des praxies (Une praxie est une action motrice en fonction d'un but à atteindre). Il s'agit de relier deux actions motrices et de les automatiser. L'exemple le plus fréquent est courir et sauter qui est une action très courantes dans presque l'ensemble des sports. D'un point de vue plus technique, je peux citer l'enchaînement contrôle passe qui est le fondement de notre sport. C'est dans le but d'automatiser les praxies que les joueurs de haut niveau refont leurs « gammes » à tous les entraînements.



Sur cette photo, le joueur saute et contrôle le ballon en même temps. On est bien dans l'accouplement des mouvements

- En second vient la capacité d'orientation spatio-temporelle. (C'est la structuration spatio-temporelle chez Doucet). C'est la capacité qui permet de modifier la position et le mouvement du corps dans l'espace et dans le temps, par rapport à un champ d'action défini. Ici, on parle des mouvements du corps par rapport au milieu. Cela signifie que le joueur doit s'organiser par rapport au ballon, aux adversaires et aux partenaires. Par exemple, c'est savoir se placer pour contrôler un ballon. Le joueur réalise le pas d'ajustement qui va lui éviter d'être trop court, ou bien encore, c'est l'attaquant qui va courir en « zigzag » pour éviter d'être hors jeu.
- La capacité de différenciation kinesthésique constitue la troisième famille. (Doucet parle de la prise de conscience des états de tension). Elle détermine le dosage des tensions mises en jeu. Il s'agit d'un contrôle corporel propre visant à exécuter un geste avec justesse. On va retrouver ce paramètre dans toutes les phases de jeu où le joueur va contrôler sa mise en tension des muscles. Par exemple, lors d'une transversale la force mise en jeu sera plus ou moins forte suivant la distance du partenaire.
- On retrouve également la capacité d'équilibre (Equilibre dynamique pour C. Doucet). C'est la capacité de maintenir son corps dans une position équilibrée ou de récupérer son équilibre après une action quelconque (saut, course etc.). C'est un élément important car le joueur est sans cesse amené à se déplacer de manière non uniforme avec ou sans ballon et à sauter. De plus, les duels avec l'adversaire sont dans la plupart des cas très rapprochés et il y a beaucoup de contacts, il est donc primordial d'avoir un bon sens de l'équilibre pour maîtriser le ballon ou le conquérir. Par exemple, lors d'un débordement, l'ailier pousse sa balle et saute pour éviter un tacle adverse, s'il ne peut pas se réceptionner de manière équilibrée, l'équipe perd le contrôle du ballon et une occasion de but. Pour finir de corroborer mes propos, je peux citer Zidane et sa reprise de volée en finale de la ligue des champions contre Leverkusen. Il a un pied d'appui solide qui lui permet d'exécuter un geste magnifique.



La reprise de volée de Zidane. On voit sur cette photo qu'il est penché vers la gauche, on pourrait croire qu'il est déséquilibré. Mais Zidane reste debout après le geste, c'est la preuve d'un bon appui au sol.

- La cinquième famille constitue la capacité de réaction. C'est la capacité de réagir par une action motrice à un signal donné. Les joueurs réagissent constamment en fonction du ballon ou des autres acteurs du match (partenaires, adversaire et arbitre). Il faut agir et réagir en permanence plus

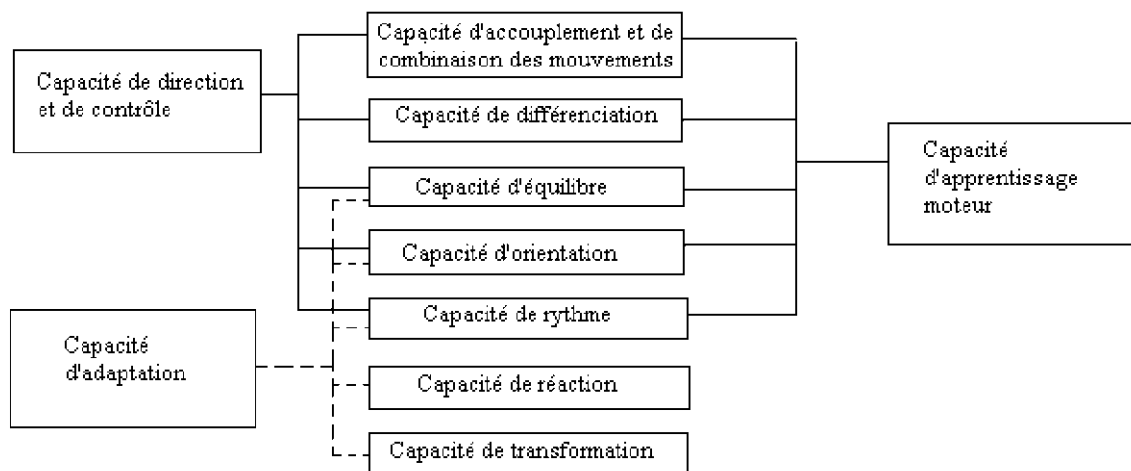
Je vais présenter un schéma complémentaire de Blume sur les capacités de coordination

vite que l'adversaire s'il on veut obtenir le gain d'une rencontre. Le joueur en possession de la balle devra réagir plus vite que le défenseur lors d'un appel de balle de son coéquipier.

- Il existe également la capacité rythmique. Ce sont les prédispositions d'organiser chronologiquement les différentes interventions musculaires en rapport avec l'espace et le temps. Elle relève de la capacité de s'adapter à un rythme externe et de le modifier.
- La dernière famille, selon Blume, est la capacité de transformation du mouvement. Elle permet d'adapter ou de changer le programme moteur d'une action en cours, face à des mutations improvisées et complètement inattendues, pouvant même exiger une interruption du mouvement comme c'est le cas lors des feintes. Cette dernière donnée est très présente au cours des matchs. Les joueurs sont régulièrement en train de modifier leurs mouvements. Par exemple, un milieu de terrain qui s'oriente d'un côté, et qui se rend compte qu'il est bloqué par la défense, tourne sur lui-même et repart d'un autre côté.

Doucet dans son livre rajoute deux autres paramètres :

- L'appréciation des trajectoires. Un joueur doit être capable de percevoir les distances pour adapter sa réponse motrice. Elle est liée à la perception visuelle. Cette capacité va permettre au joueur de préparer ou adapter le plus tôt possible sa réponse motrice. Pour moi, cette donnée rejoint la capacité d'orientation spatio-temporelle. A mon avis, ces deux capacités semblables sont le socle des capacités de différenciation kinesthésique ainsi que des capacités de transformation du mouvement.
- L'autre capacité concerne les dissociations segmentaires. Le développement de cette capacité permet d'acquérir la finesse et la précision du mouvement. Elle va permettre de réduire les éléments superflus à la bonne exécution d'un geste technique.



Sur ce schéma, on s'aperçoit que les capacités de coordinations sont liées avec les capacités d'adaptation, les capacités de direction et de contrôle ainsi qu'avec les capacités d'apprentissages moteurs. Ces trois familles, que nous venons de citer, sont des éléments fondamentaux du bagage d'un athlète.

Un joueur est sans cesse en train de s'adapter à une situation, il doit avoir un contrôle particulièrement fin de son corps (le joueur qui ne sait pas doser sa force lors des passes n'accèdera jamais au haut niveau). Il est essentiel de développer ses différents aspects afin d'être plus performant. En ce qui concerne les capacités d'apprentissages moteurs, le développement des capacités de coordination va faciliter l'apprentissage technique du jeune. R. Manno affirme que les habilités motrices se construisent sur les capacités motrices. Cependant la relation entre coordination et technique est à double sens. La coordination permet un meilleur apprentissage de la technique, mais la technique permet aussi de développer les capacités de coordination.

A travers ces différents points, on se rend aisément compte de la complexité du concept de coordination. Les sous éléments qui la composent constituent le socle de l'apprentissage des habilités motrices. Selon moi, il est donc fondamental de la travailler. C'est ce que je vais détailler maintenant.

Nous venons de voir que les habilités motrices se construisent sur les capacités motrices. F. Blaquart, entraîneur national, résume ce principe et nous dit que « la technique c'est de la coordination. Avec la vitesse, l'expression technique est rendu plus difficile parce que le joueur a moins de temps ». Ces propos confirment ceux de Frey en 1977, qui déjà, à l'époque, expliquait l'importance de la coordination.

Pour lui, « une bonne coordination motrice permet au sportif de maîtriser des actions motrices avec précision et économie dans des situations déterminées, prévues (stéréotypés) ou imprévues (anticipation). Elle permet aussi d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs ».

Il est donc reconnu qu'un sportif doté d'une bonne coordination motrice apprendra plus vite les gestes techniques qu'un joueur ayant une coordination moins développée. Elle est donc primordiale en football d'autant plus que ce sport requiert un grand nombre de geste technique peu commun. En effet, le jeu se déroulant avec les pieds, la motricité de l'enfant est sollicité différemment. N'importe quel individu lambda peut attraper un ballon avec les mains. C'est relativement facile, puisque dans la vie courante, on utilise les mains pour tout faire. En revanche, la difficulté est plus élevée lorsqu'il s'agit de contrôler un ballon avec les pieds. Les pieds n'ont plus seulement un simple rôle de locomotion comme dans la vie courante; ils sont ici le principal moyen de contrôle du ballon. L'intégration de la balle au sol perturbe donc l'équilibre du joueur lorsqu'il la conduit ou frappe :

- La jambe qui conduit la balle est sans cesse mobilisée ce qui est contraire à la position habituelle de marche.
- Lors d'une frappe il y a dissociation des deux jambes, l'une frappe, l'autre équilibre. Idem en conduite.

De plus, l'interdiction de toucher la balle avec les mains va conduire le joueur à utiliser l'ensemble de son corps (pieds, tête, cuisse, poitrine etc.) pour maîtriser la balle. Il

devra maîtriser son corps afin de mieux maîtriser la balle. Son équilibre sera continuellement perturbé par le ballon.

Ceci nous amène à dire que le foot requiert une multitude de capacités motrices. Le joueur va devoir se mouvoir sur un grand terrain en prenant en compte, le ballon, ses partenaires et ses adversaires. Ceci n'est pas une chose aisée. Pour résoudre ces problèmes, le joueur va devoir développer une adresse spécifique (la technique), une grande maîtrise corporelle, une bonne capacité d'appréciation des trajectoires et une capacité à ne pas se focaliser uniquement autour du ballon.

Il va devoir maîtriser et conserver (individuellement ou collectivement) le ballon, tout en observant ce qui se passe autour de lui. On ajoute à cela que se déplacer avec un ballon nécessite un réajustement continu du corps, les changements d'appuis sont incessants et la recherche d'équilibre permanente. Le joueur est dans l'obligation de construire des capacités motrices afin d'être perturbé le moins possible par les problèmes que nous venons de citer. Problèmes qui renvoient d'ailleurs aux paramètres de la coordination. C'est donc elle qui va aider le joueur à être plus à l'aise sur un terrain.

Je vais maintenant présenter les analyses de matchs (Monbaerts / Dyon etc.) pour conforter mes propos.

D'après les études de Monbaerts en 1992, un joueur de football doit en moyenne :

- accélérer environ 72 à 109 fois.
- Bloquer et changer de direction entre 40 et 70 fois.
- Effectuer 6 tacles, 11 têtes, 14 dribbles, 29 luttes sans ballons, 26,5 luttes avec ballon et 50 à 55 contacts avec ballon.

N. Dyon trouve des statistiques similaires, le joueur effectue en moyenne entre 50 et 55 duels

(sol ou aérien), 25 à 40 sauts et 2 à 8 tacles.

Reilly en 1976 trouve que 16% des déplacements se font en arrière.

Pour résumer, à la vue de ces données, un joueur doit être capable de se déplacer de diverses manières (40 à 70 blocages et changements de directions, 16% en marche arrière et entre 72 et 109 accélérations). De plus il devra posséder des appuis solides pour mieux s'équilibrer dans les phases de duels (50 à 55) et de changements de directions. Le centre de gravité du corps va être déplacé dans tous les sens. De plus, un joueur déséquilibré lors d'un duel est un joueur éliminé. De même que pour réaliser un tacle non dangereux et efficace, les appuis et l'équilibre seront déterminants. Un joueur en déséquilibre qui tentera un tacle commettra bien souvent une faute.

Ces paramètres nécessitent bien une grande maîtrise corporelle (équilibre, rythme et différenciation kinesthésique) pour s'adapter (réaction, transformation etc.) aux différentes situations. Il lui faudra aussi une bonne capacité d'orientation spatio-temporelle (maîtrises des déplacements avant, arrière et latéraux) qui va lui être utile pour répondre aux exigences du jeu. La coordination étant un domaine vaste et présent dans tous les aspects du jeu, il est nécessaire de la développer. Il faut néanmoins la travailler efficacement pour obtenir de réel résultat. C'est l'objet de la partie suivante.

La coordination, est une notion complexe à ne pas négliger dans l'entraînement. Un travail efficace est nécessaire pour obtenir des améliorations significatives. C'est pourquoi l'entraîneur doit s'assurer de respecter les principes suivants :

- La coordination se développe à travers des jeux complexes tels que les jeux avec ou sans ballon, les déplacements et les différentes pratiques sportives. Le but est de perturber l'athlète.
- Pour réussir un entraînement efficace, il faut combiner différentes méthodes que je vais décrire par la suite. Il est important de varier les exercices.
- Parallèlement au développement des capacités motrices, il est indispensable d'entraîner les habilités motrices propre à l'activité. On alterne coordination et technique.
- L'entraînement des capacités de coordination doit commencer dès le plus jeune âge. Les processus d'assimilation se détériorent avec l'âge. Même si on peut progresser à tout âge, les progrès viendront plus vite chez les jeunes. Il doit y avoir une continuité dans l'apprentissage.
- Le développement de la coordination doit être évité en état de fatigue. Cependant dans certain cas on peut travailler sur un organisme fatigué. Nous le verrons par la suite.
- Les joueurs devront réaliser les exercices avec concentration et sérieux. En effet le joueur doit être constamment orienté sur son geste, sur son mouvement. Il doit essayer de sentir ses muscles, de sentir son corps, ce qui permet de développer aussi la proprioception.
- Le dernier paramètre important consiste à faire comprendre aux joueurs l'utilité, le but de l'exercice. Notamment lors des exercices qui s'éloignent le plus du jeu. J'ai remarqué que mes joueurs étaient plus impliqués s'ils comprenaient le rapport entre l'exercice et le match.

Une fois ces principes intégrés, l'entraîneur peut mettre en place ses situations. Pour que ces dernières soient efficaces, il doit jouer sur un certain nombre de paramètres qui vont perturber l'athlète. Renato Manno présente huit paramètres sur lesquels on peut agir :

- La variation de l'exécution du mouvement. Cela revient à jouer sur le rythme d'exécution ou en couplant deux voire trois praxies (courir et sauter par exemple).
- La variation des conditions externes. L'entraîneur choisit de varier les règles, la dimension du terrain ou la taille des ballons.
- La combinaison d'habileté déjà automatisée. On va chercher à combiner des gestes techniques parfaitement maîtrisés tels que le contrôler passer.
- L'exercice avec contrôle de temps. L'exercice se déroule le plus vite possible.
- La variation des informations. On va chercher à amplifier certaines informations ou au contraire à les limiter. Par exemple, les sautillés en fermant les yeux.
- L'exercice en condition de fatigue. Cette méthode est à utiliser avec précaution. En cas de geste non maîtrisé, on risquerait de faire automatiser à l'athlète un geste faux.
- Exercice d'imitation et exécution bilatérale. On peut les exécuter ensemble. Par exemple les parcours techniques des deux pieds.
-

M. Lacroix va plus loin et pense que la coordination influence directement le niveau technique des joueurs. Il pense également que le travail de cette qualité doit démarrer le plus tôt possible, en débutant car même s'il on peut progresser à tout âge, les progrès les plus rapides sont chez les jeunes. Les deux entraîneurs sont en accord avec cela.

Nos trois acteurs du monde sportif se rejoignent aussi sur le fait que le travail ne prend pas la même forme chez les jeunes et chez les adultes. La difficulté augmente avec l'âge, chez les jeunes on doit intégrer le ballon et rendre le jeu ludique. Chez les joueurs plus âgés (15 /16 ans) on peut commencer à intégrer des tensions musculaires plus importantes.

J'ai pu faire remplir le questionnaire à M. Lacroix et à G. Salou moi-même, j'ai pu élargir la conversation et discuter d'avantage. Cela m'a permis de mesurer réellement l'importance de la coordination dans leur conception. J'ai ressenti chez ces deux techniciens, une réelle volonté de l'intégrer pleinement dans leurs séances (les deux consacrent des séances entières à son développement). Ils sont persuadés que développer la coordination va permettre d'élever le niveau technique des joueurs. Un joueur à l'aise techniquement est un joueur qui n'est pas perturbé par l'environnement. Je suis ressorti des deux entretiens davantage convaincu que la coordination est une qualité primordiale pour un sportif. En revanche, je n'ai malheureusement pas pu proposer le questionnaire à Alain Donnat directement. C'est pourquoi je ne peux prendre en compte que ses réponses écrites.

Les techniciens du haut niveau sont d'accord pour dire qu'il faut développer la coordination car

elle est le support de la technique. Or on sait que la technique est l'essence d'un sportif.

En conclusion, le thème de la coordination est très large. Cette qualité n'est pas figée et est en étroite relation avec la technique et le jeu. Elle mérite donc que l'on s'y arrête et qu'on lui garde une place importante dans l'entraînement.

Test de coordination

Ce parcours a été testé sur une trentaine de joueur benjamin (U 11) et sur une dizaine de joueur seniors dont trois évoluant en CFA 2

J'ai proposé un test faisant appel aux qualités de coordination et de technique du joueur. Il s'agit d'un parcours chronométré. La mise en place est la suivante

:

Le chronomètre se déclenche au signal quand le joueur commence de jongler. Il s'arrête lorsque le ballon rentre dans la cage.

Sur ce test, je demande à mes joueurs de la précision, c'est pourquoi, j'arrondi le temps à la seconde supérieur ou inférieur suivant le niveau de l'exécution. Un joueur qui va toucher plusieurs fois un élément du parcours verra son temps arrondi à la seconde suivante. Cela avant d'ajouter le bonus ou le malus.

Schéma du parcours

Voici la grille d'évaluation pour les benjamins créer dans l'année après plusieurs passages des joueurs :

Très Faible	Faible	Moyen	Bien	Très bien
temps supérieur à 45 secondes	De 43 à 45 secondes	De 40 à 43 secondes	De 36 à 40 secondes	Inférieur à 36 secondes

Voici un barème pour des joueurs seniors et moins de 18 ans. Il peut être adapté aux 13 et 15 ans

Très Faible	Faible	Moyen	Bien	Très bien
temps supérieur à 40 secondes	De 35 à 40 secondes	De 30 à 35 secondes	De 25 à 30 secondes	Inférieur à 25 secondes



Explications
1) Départ : 10 jongles à effectuer sur place. Le départ se fait ballon en main. Je déclenche le chronomètre lorsque le ballon quitte les mains du joueur
2) Pas chassés latéraux en slalomant entre les lattes.
3) Le joueur rebondit dans les cerceaux en posant le pied droit dans les cerceaux de droite et le pied gauche dans les cerceaux de gauche.
4) Le joueur pose un appui entre chaque latte. Les lattes sont très resserrées.
5) Le joueur récupère un ballon au plot bleu et le conduit jusqu'à l'autre plot bleu. Les deux plots sont séparés de 5 mètres
6) Le joueur effectue un grand pont sur les deux cônes noirs. (le joueur passe d'un côté et le ballon de l'autre)
7) Le joueur fait passer le ballon sous la haie pendant qu'il saute par-dessus.
8) Lorsque le joueur arrive au deux plots bleus, il adresse une passe dosé en direction des deux autres plots bleus. Pendant ce temps, il effectue le slalom matérialisé par les cônes rouge.
9) Au moment ou il termine son slalom, il récupère le ballon (qui est sensé arrivé au même moment) et frappe au but.
10) e parcours est chronométré, le joueur peut avoir un bonus si il tire entre les piquets bleus et les poteaux (moins 1 seconde). S'il tire au centre de la cage, il n'y a rien. S'il tire hors du cadre, il a un malus (1 seconde en plus)