

ENTRAINEURDEFOOT.COM

MAGAZINE 41



Dossier milieux

Dossier gardien



motricité

Analyser le match

séances



Edito

La crise touche aussi ... notre site.

La crise a des effets inattendus. C'est en tout cas un effet direct de cette dernière qui a conduit notre hébergeur (pourtant un des plus gros) a fermé sa branche hébergement de manière un peu « rapide ».

Et du coup , notre parution en est un peu perturbée. Ce numéro est donc un peu tronqué , mais les articles non parus le seront dans le numéro 42 .

En attendant que le changement d'hébergeur se fasse , c'est sous l'adresse www.entraineurdefoot.net que vous pouvez nous retrouver. Y compris si ça dure , aussi pour le prochain numéro.

Bonne lecture.

L'observation de matches

Voir

ou

Regarder

ou

Observer

Le spectateur qui va voir un match peut parler à son voisin ou écouter celui-ci, il continue à voir le match. S'il regarde le match, il pourra peut-être écouter son voisin mais il ne pourra pas lui parler car.. il regarde...

Toutefois, s'il s'est déplacé pour **observer** le match, il n'est plus spectateur... il ne pourra ni parler, ni écouter son voisin ; d'ailleurs, il vaudrait mieux qu'il n'ait pas de voisin de manière à se concentrer totalement sur sa tâche, celle de l'observation. Il n'est pas possible d'observer efficacement une rencontre de football sans être totalement centralisé sur la tâche à accomplir, sur l'objectif à atteindre.

Il ne s'agit pas ici d'observer un joueur mais l'une ou l'autre équipe opposée dans une rencontre, voire les deux équipes en même temps, mais la tâche est plus difficile...

Objectif à atteindre

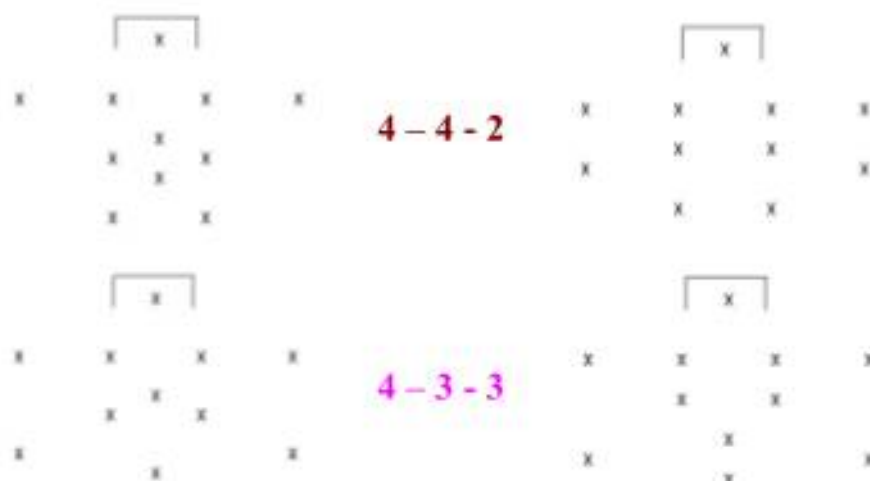
Le but est d'effectuer une analyse précise du jeu de l'équipe observée. Cette analyse servira en général à préparer la rencontre au cours de laquelle notre propre équipe rencontrera l'équipe observée. En fonction de cet objectif, il faut fixer avec précision les points à observer de manière à en tirer un maximum d'enseignements.



Points à observer

La liste ci-après n'est pas exhaustive, d'autres paramètres peuvent aussi être pris en compte. Nous essayons ici de lister les points principaux qui permettent de jauger, d'apprécier, de considérer le jeu d'une formation.

- **Composition de l'équipe** avec la numérotation des joueurs : cet élément permet un repérage facile des postes occupés et des joueurs qui composent l'équipe.
- **L'organisation du jeu** (4-4-2, 3-5-2, 4-3-3, 4-2-3-1, 4-1-4-1, ???) avec positionnement des joueurs sur le terrain : par exemple, ci-dessous deux 4-4-2, puis deux 4-3-3 complètement différents l'un de l'autre...



- Les **changements de joueurs** (éventuellement d'organisation de jeu) en cours de match : ceci peut permettre de considérer par exemple si l'équipe change d'organisation en fonction de l'équipe adverse ou en fonction des différentes qualités des remplaçants entrés en jeu ou encore les deux à la fois, éventuellement pour une autre raison...

- Le **remplacement défensif** de l'équipe (haut, bas, pressing ???) : à la perte du ballon, comment se comporte l'équipe pour envisager de le récupérer ? entre une équipe qui se replace directement derrière la ligne médiane ou une autre qui déclenche un pressing haut à plusieurs joueurs, il y a une grosse différence de méthode employée.
- Les **bases de l'offensive**, la construction du jeu et les enchaînements offensifs caractéristiques : attaque rapide ou attaque placée, ce n'est pas la même chose ; l'équipe utilise-t-elle toujours la même méthode, privilégie-t-elle l'une ou l'autre méthode, la méthode est-elle préparée ou improvisée ?
- Les **joueurs influents** : il y a dans chaque équipe un ou plusieurs joueurs qui ont plus ou moins d'influence sur le jeu de leur équipe ; au temps où toutes les équipes pratiquées avec un milieu de terrain offensif (appelé le n° 10), il suffisait parfois d'appliquer un marquage individuel strict sur cet élément pour perturber fortement le jeu de cette équipe ; la tâche est plus délicate lorsqu'il y a plusieurs joueurs influents...
- Le **déplacement des attaquants** : les courses des attaquants peuvent paraître aléatoires mais dans les équipes organisées, elles sont préparées ; dans celles qui ne le sont pas, les attaquants ont toujours une préférence pour tel ou tel déplacement ; en avoir repéré le sens donne une bonne indication sur les méthodes à employer pour les contrarier.
- Le **circuit préférentiel** : il s'agit ici de décrypter le cheminement offensif du ballon que privilégie l'équipe ; par exemple, on construit court d'un côté pour jouer ensuite en diagonale à l'opposé et terminer par un centre devant le but.
- Le **jeu aérien** : ce point peut être déterminant, notamment dans les luttes devant le but et dans la récupération du ballon sur les dégagements aériens du gardien ; en connaître les caractéristiques aide à envisager les mesures à prendre pour ne pas le subir.
- Le **gardien** : ses caractéristiques, son dégagement, son pied de frappe ; c'est un joueur à part dans une équipe ; il est fondamental de bien l'observer et d'en connaître les attitudes les plus marquantes ; en général, il a un côté supérieur à l'autre ; il peut être plus ou moins bon dans les dégagements, dans les sorties aériennes, dans les un contre un...



Les **coups de pied arrêtés** (coups francs, corners) : qui les tire ? comment ? Dans le football actuel, il arrive souvent que ce point fasse des différences voire permette le gain d'un match ; c'est une force déterminante pour certaines équipes, pour certains joueurs (Lyon et Juninho) ; la connaissance précise des combinaisons adverses sur ces coups peut faire gagner un match ou, à tout le moins, ne pas le perdre.

- Le **score**, le score à la mi-temps, les buteurs (à quelle(s) minute(s) ?) : on peut faire dire aux chiffres ce que l'on veut mais on peut aussi s'en servir pour avoir des indications précises ; par exemple, ce n'est probablement pas un hasard si telle équipe marque plus de la moitié de ses buts dans le dernier quart d'heure de chaque mi-temps...
- La **façon dont les buts ont été inscrits** (marqués et encaissés) : il est aussi possible de trouver des indications dans la réalisation des buts ; si les buts sont fréquemment inscrits sur coups de pied arrêtés ou qu'ils le sont presque toujours sur des centres, cela signifie quelque chose de différent à prendre en compte.

D'**autres indications** peuvent compléter l'information : les avertissements, les exclusions, l'ambiance du match, le comportement des différents joueurs, l'agressivité, les points forts et les points faibles de chaque participant, ... La liste n'est pas exhaustive. L'observateur pourra aussi s'aider de tableaux tels que dans les exemples proposés ci-après pour préciser ses informations et en tirer des enseignements.

Le rapport d'observation sur une équipe, même bien fait, ne permet pas d'être sûr de rivaliser quand on la rencontre mais il permet de réduire l'incertitude, de minimiser le hasard qui habitera toujours une rencontre de football et qui fait d'ailleurs la beauté de notre sport. Et même si l'on observe et analyse très bien l'équipe adverse, il y aura encore, cette saison comme les autres, des surprises en Coupe de France, et heureusement...

André Charlet

Exemple de tableaux d'aide à l'observation d'une équipe en match

Date :		Match :	
Équipe recevante :		Équipe visiteuse :	
<i>1^{er} mi-temps</i>	<i>2^{ème} mi-temps</i>	<i>1^{er} mi-temps</i>	<i>2^{ème} mi-temps</i>
Remises en touche			
Joueurs signalés hors jeu			
Frappes au but : mn, tireur, résultat			
Coups francs obtenus dans le camp adverse : mn, procédé, résultat			
Corners : mn, côté, tireur, résultat			

***N'oubliez pas : le carnet,
le crayon,
les bons yeux...***



***Soyez méfiant...
prenez 2 crayons***



***le premier peut...
tomber en panne !!***



Motricité

MOTRICITE
 Olivier DRUMONT
<http://drumontolivier.free.fr>



Les exercices peuvent se combiner

Exercices n°1 :

- 1 appui entre chaque latte
- 2 appuis entre chaque latte (changer le 1^{er} pied)



+ geste technique

Terminer par un geste technique (selon l'activité)

Exercices n°2 :

- Même exercice mais on **varie les distances**
(Court – Long **OU** Long – Court)



+ geste technique

<http://drumontolivier.free.fr>

OU



+ geste technique

Exercices n°3

- Le travail s'effectue en « plusieurs partie »
- On peut utiliser les Variantes n°1 et 2



+ geste technique

Appuis

Appuis

Exercices n°4

- Le parcours en forme « d'escargot »
- Demander sur extérieur ou intérieur du parcours



+ geste technique

Exercices n°5

- Remplacer les lattes par des haies basses, en mousse



© 2008 O.DRUMONT

OD SPORTS

[Http : //drumontolivier.free.fr](http://drumontolivier.free.fr)

La suite dans le prochain numéro.....

Penser, parler .et parer.

Par CLAUDIO RAPACIOLI

Comment maintenir la concentration, pour guider au mieux l'équipe, en commençant à parer en parlant.

PRÉVENIR EST MIEUX QUE PARER.

Un vieil adage dit " il vaut mieux 1 gramme de cerveau que 100 kg de muscles."

Une publicité célèbre d'un dentifrice, en vogue il y a quelques années, affirmait que " MIEUX VAUX PRÉVENIR QUE GUERIR

De cette devise, et du slogan publicitaire, nous pouvons trouver beaucoup d'analogies avec l'interprétation moderne du rôle du gardien.

Comme je l'ai plusieurs fois affirmé, dans mes articles précédents parus sur ce magazine, je crois inutile de devenir fou à enseigner la technique spécifique à nos N°1, en les rendant "très beaux" dans le gestuelle analytique, si ceux-ci ne savent pas l'appliquer efficacement dans les situations de compétition.

Je crois inutile ultérieurement, pour ne pas dire fou, de perdre du temps pour "muscler" les jeunes, mais nécessaire d'employer, par contre, un manteau herbeux pour l'enseignement technique, tactique.

Avec cette affirmation je ne voudrais pas que quelqu'un pensât que je suis en train de démentir ce que j'ai affirmé dans les contributions précédentes.

Je crois toujours importante la préparation physique, mais celle-ci ne doit pas aller au désavantage, surtout pour les jeunes ou les amateurs, de cette technico-tactique.

Celle-ci doit être un achèvement du travail hebdomadaire et elle doit être proposée à raison du temps total à disposition.

Donc je crois peu de profit, particulièrement dans les catégories citées, où le temps à disposition est souvent réduit, de réserver une partie ou vraiment un entraînement entier pour le travail conditionnel à "sec" à la place de l'entraînement spécifique.

On peut obtenir un bon compromis en proposant des exercices techniques avec un membre conditionnel discret tout au plus.

Depuis toujours je crois, et dans le titre de mon livre ils n'ont pas été mis dans un ordre casuel que les étapes fondamentales pour la croissance du gardien sont: coordination, technique, tactique et capacités conditionnelles.

Dans cet article , je veux analyser tout ce que je crois important, dans le football actuel, avoir des gardiens qui vivent et lisent les situations qui se développent devant eux, et qui réussissent à aider et guider les partenaires à corriger les positions ou en les informant des mouvements ou des positions assumées par les adversaires.

Depuis toujours je crois, mais plus encore du fait de la manière actuelle dont se dispose les équipes sur le terrain, que le gardien, dans l'organisation de la phase défensive, devra réussir à être un second entraîneur sur le terrain.

Il est donc évident que être le N°1 "PENSER", et pour penser, il est nécessaire surtout, qu'il connaisse le jeu et sache en lire les évolutions.

Le rôle le plus difficile du football d'aujourd'hui, est celui de l'entraîneur, la vraie différence entre un entraîneur et l'autre est la capacité de lire, pendant le cours du match et de trouver et proposer des mouvements et contre mouvement efficaces.

L'entraîneur doit réussir donc à rester lucide et attentif pendant toute la compétition.

De la même manière c'est vrai aussi pour le N°1 moderne.

Le dernier défenseur, avec l'aide de son entraîneur spécifique, doit être porté à connaître tout ce que sont les systèmes défensifs, les positions et les mouvements de chaque joueur, les points faibles et ceux de force de chacun et être particulièrement pragmatique pour s'adapter au changement des situations pendant la compétition.

Il y a quelques années parfois le modèle de référence du gardien était d'un athlète "fou-fou" qui sautait d'un poteau à l'autre de manière spectaculaire et qui, méprisant le risque, se lançait entre les jambes des adversaires.

L'analyse de référence du gardien moderne porte à penser que le rôle de ce dernier défenseur s'est modifié dans un aspect beaucoup plus raisonneur, qui lit et interprète au mieux chaque situation de compétition.

Au contraire le gardien moderne a en priorité un rôle plus actif de participation au jeu et il tâche d'anticiper le plus possible les situations, avec une attitude positive, plutôt que de subir de manière passive et être seulement le dernier rempart défensif.

Maintenant le gardien est un "ATHLÈTE PENSANT" et il doit ensuite réussir à maintenir l'attention pour tout l'arc de 90' et plus.

ATTENTION ET CONCENTRATION.

Maintenant nous analysons et nous cerclons l'application pratique de la devise citée au début de l'article.

Je crois qu'à égalité d'adresses techniques il soit à préférer un gardien avec la plus grande capacité de concentration et lecture des situations, à un plus musculaire et instinctif .

À ce point cependant il devient nécessaire de clarifier la différence qui passe entre ATTENTION et CONCENTRATION, composants trop souvent confuses.

L'attention

En l'appliquant au rôle gardien la définition de Bonaretti déduit que:

"l'attention est la capacité de choisir et contrôler le terrain d'application de l'activité mentale qui reste à la base de la concentration dans le sport."

L'attention est utilisée pour recevoir substantiellement des renseignements du monde extérieur.

La concentration

En appliquant toujours au rôle du gardien tout ce qu'a été écrit par Brugnoli on déduit "la concentration est la totale application des fonctions mentales à une donnée objective."

Si le gardien manque de concentration ses adresses technique-athlétiques ne pourront pas s'appliquer efficacement à l'objectif.

La concentration est l'ensemble de comportements donc ayant pour but d'orienter les organes sensoriels et le système nerveux central, dans la direction demandée par la situation ou la tâche.

Sur la base des deux définitions données , il est facile de comprendre comment la concentration est étroitement dépendant de l'attention.

En analysant la compétition d'un gardien on peut découvrir comment souvent le N°1 peut être attentif (parce qu'il suit avec le regard et avec l'esprit le jeu), mais pas concentré (parce qu'il n'a pas de posture apte à la situation de jeu du moment).

Plusieurs études scientifiques ont montré comment l'attention s'établit en nanoseconde, cependant que la concentration a besoin d'une seconde pour être rétablie.

De ceci il s'entend comment le gardien doit être toujours attentif pour tout l'arc de la compétition (suivre les développements, lire les situations aussi bien en phase offensive que défensive) et ne peut se permettre, en quelques phases du match, de perdre momentanément sa concentration.

Il est impensable évidemment qu'un gardien maintienne pendant toute la compétition une posture d'intervention, avec la tension musculaire relative, il est important cependant qu'il soit attentif et qu'il comprenne dans le temps juste quand et quel type de posture il est nécessaire d'assumer.

Une autre composante qui peut aider à comprendre comment vivre la compétition en gardien est la différenciation des niveaux d'attention.

Celle-ci peut être subdivisée en **FOCALISÉE** et **DIFFUSE**.

Attention FOCALISÉE

Quand la balle ou le développement de l'action portent à un danger immédiat pour le but, le N°1 il focalise son propre champ visuel sur la balle.

Puis l'adresse et l'expérience permettront d'avoir un champ visuel supérieur d'où puiser d'autres renseignements.

Ce type d'attention est utilisé particulièrement dans les situations de 1vs1, de corners, dans les coups francs dans la zone centrale et quand la distance du but est réduite.

Attention DIFFUSE

Quand la balle ou le développement de l'action ne portent pas un danger immédiat pour le but, le gardien tâche d'assumer, à travers une observation plus diffuse, un grand nombre de renseignements qui lui permettent d'interpréter au mieux la situation.

L'attention diffuse, ou dite aussi large, est utilisée habituellement en situations de défense de l'espace.

Pendant le match les deux types d'attention sont utilisés alternativement selon le changement de la situation.

ATTENTION EST ZONE DE TERRAIN

Avec la subdivision en zones, que nous irons voir, il est possible d'attribuer des objectifs au gardien, surtout aux plus jeunes, de manière telle qu'il doive s'acquitter des tâches déterminées, dans le but de rester attentif pour toute la durée de la compétition.

ZONE 1 ROUGE (PARTICIPATION ACTIVE)

C'est la zone la plus lointaine du but et par conséquent la moins dangereuse.

Le gardien doit se limiter à vérifier l'entretien correct de l'équilibre défensif.

Par exemple, à l'occasion d'actions de jeu offensifs, corner ou coups de pied de coin, il doit vérifier que le nombre de défenseurs qui surveillent les adversaires restés hauts lui garantisse toujours la supériorité numérique.

Si la possession de la balle dans cette zone de terrain est aux adversaires, le N°1 doit commencer à vérifier les positions correctes des milieux de terrain et des défenseurs.



ZONE 2 BLEU (ORGANISATION TACTIQUE)

Quand la balle est dans cette zone le gardien doit commencer la phase d'organisation tactique de la défense; commencer donc à recueillir, en fonction à la position de ses propres défenseurs, les mouvements éventuels des attaquants qui peuvent se proposer pour frapper ou les coups derrière la ligne défensive, surtout si celle-ci est haute. En phase de possession balle pour sa propre équipe les devoirs sont les mêmes et si l'action repart du bas il doit inviter les défenseurs à "monter rapidement."



ZONE 3 NOIRE (CORRECTION TACTIQUE)

Celle-ci est la zone dans laquelle le gardien doit avoir déjà organisé la défense et, si la situation le rendait nécessaire, elle est celle pendant laquelle il doit compléter les dernières corrections tactiques, en appelant ou en avertissant des mouvements les partenaires de la ligne défensive ou les milieux de terrain.



En phase de possession, si le partenaire est tourné vers lui ou a un jeu frontal, il doit se proposer comme "soutien" pour le changement de jeu ou la relance en profondeur.

ZONE 4 ORANGE (ZONE DE CENTRE)

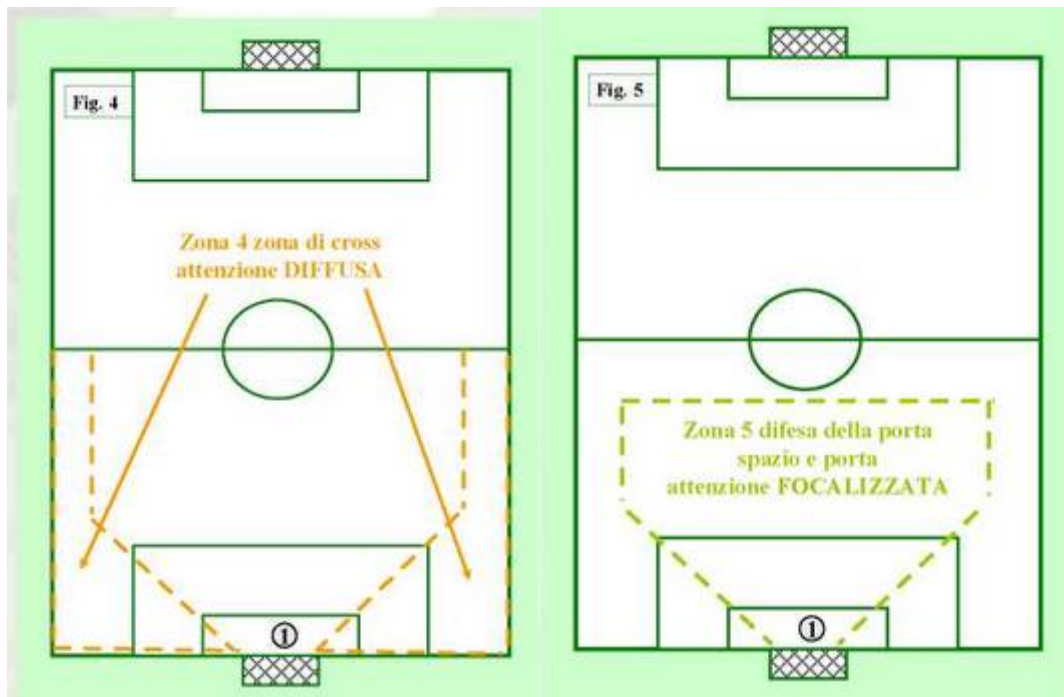
Celle-ci est une zone latérale d'où viennent souvent les centres vers l'axe de la zone.

Le gardien doit regarder la zone de la balle mais en même temps observer la zone centrale pour rechercher les renseignements qui lui permettent de pouvoir prévoir le jeu des adversaires.

Ces renseignements peuvent être les mouvements ou positions assumées par les attaquants.

En phase de possession vaut le même discours que la zone 3; le N°1 a le devoir de se proposer comme "soutien" pour le changement de jeu ou la relance en profondeur.

Dans ce cas le gardien focalise plus son attention sur la balle en combien son objectif premier devient : défendre le but de ce qui pourrait être une conclusion directe.



ZONE 5 VERTE (DÉFENSE DU BUT)

C'est la zone la plus dangereuse d'où naissent statistiquement presque 90% des buts marqués.

Avec l'expérience et la tranquillité par la suite il tâchera d'agrandir le champ visuel et lire les mouvements des attaquants pour prévoir les courses éventuelles, de sorte à intervenir de manière directe, ou le signaler aux partenaires, en alternant rapidement les niveaux d'attention.

Les variations des devoirs et des objectifs du gardien, surtout de la zone du terrain dans laquelle se développe l'action, nous fait comprendre comment en chaque circonstance de la compétition le N°1 a des devoirs à acquitter.

Si le gardien, depuis l'âge jeune est éduqué et "responsabilisé" à de tels devoirs, cela l'aidera à améliorer et à maintenir en continue le niveau d'attention, chose que les gardiens ont grande difficulté à avoir.

Pour les plus grands, on peut escompter une plus grande capacité d'attention, il peut être intéressant de proposer des exercices qui demandent un changement rapide du type d'attention.

Il apparaît très souvent que le gardien est appelé à passer de manière soudaine à une attention focalisée et trouver dans le plus bref temps possible la concentration juste.

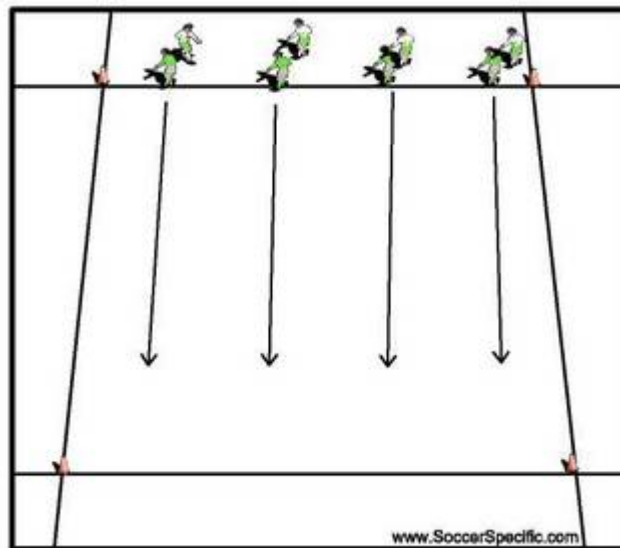
TRAVAIL DES MILIEUX DE TERRAIN PAR Willy Mac Nab (Glasgow Rangers Ecosse)

ACTIVITÉ #1

Mise en place: carré de 25x25 yard. Les joueurs sont positionnés par paire le long de la ligne avec une autre ligne à l'autre bout de la zone dans le dos des seconds joueurs (les défenseurs).

Instructions: Les joueurs se déplacent l'un avec le ballon, l'autre jouant le rôle de défenseur. L'attaquant se déplace d'un côté à l'autre en avançant et le défenseur doit se déplacer en arrière en réglant le placement de son corps en fonction de ces mouvements

Points de coaching: Fixer la balle pour le défenseur



ACTIVITÉ #2

Mise en place: 16 x 20 yard. 2 joueurs situés à l'opposé du rectangle. Une équipe attaque, l'autre défend. Le jeu part d'un 2x2 mais peut inclure à terme l'équipe entière.

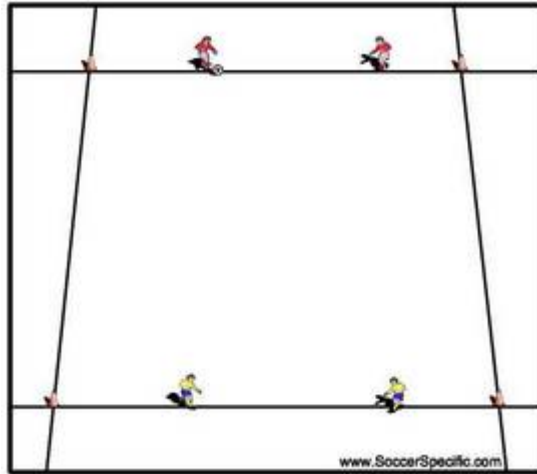
Instructions: l'équipe qui défend challenge la balle dans un 2x2. l'équipe qui attaque tente de dribbler et conduire la balle jusqu'à la ligne de fond. l'équipe qui défend tente de gagner le ballon. Si elle le récupère elle essaie de revenir avec jusqu'à la ligne adverse.

Points de coaching:

Orienté l'adversaire

Ralentir, retarder. Ne pas se jeter

Presser dans sa zone, profondeur et couverture.



ACTIVITÉ #3

Mise en place: 25 x 45 yards. 3 buts mis en place de chaque côté de la zone.

Jeu 4v4 avec 2 attaquants positionnés entre les buts.

Instructions: 4 milieux de terrain tentent de trouver les 2 attaquants qui doivent remettre en retrait 1 fois aux milieux avant de pouvoir marquer dans un des 3 buts. les attaquants sont limités à 2 touches.

Rotation des attaquants à chaque pause.

Points de coaching:

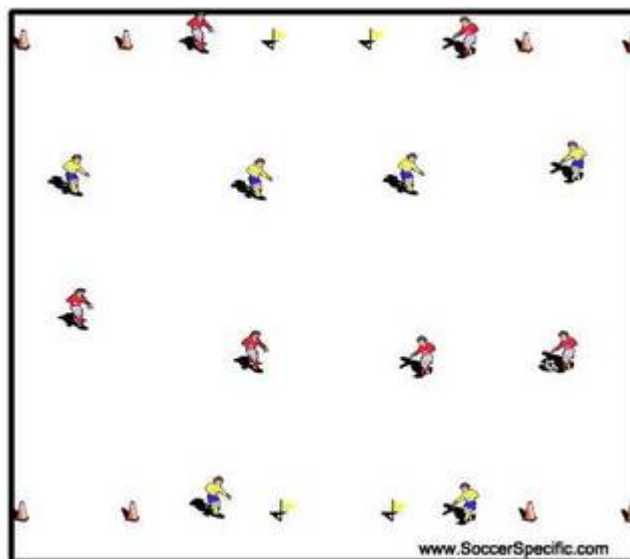
Trouver l'espace

Presser seulement dans sa zone, presser rapidement.

Voir le ballon et le joueur

Communication (aussi de la part des attaquants)

Décider quels opposants peuvent contrôler la balle et lesquels ne le peuvent pas.



ACTIVITÉ #4

Mise en place: 2 zones. Zone défensive 25 yards. Zone de milieu de terrain 35 yards.

4v2 dans la zone défensive, 5v4 dans la zone de milieu de terrain. 1 homme cible (T).

Supplément de ballons à l'homme cible..

Instructions: Le jeu part du milieu de terrain en situation de 5v4 . L'objectif est de donner aux attaquants pour marquer un but.

La défense doit empêcher toute pénétration des défenseurs . Si les défenseurs récupèrent le ballon , ils le dégagent rapidement vers l'homme cible. 2 joueurs offensifs peuvent aider les attaquants dans cette zone une fois que le ballon y est. Un milieu défensif vient supporter sa défense.

Rotation des joueurs sur les postes.

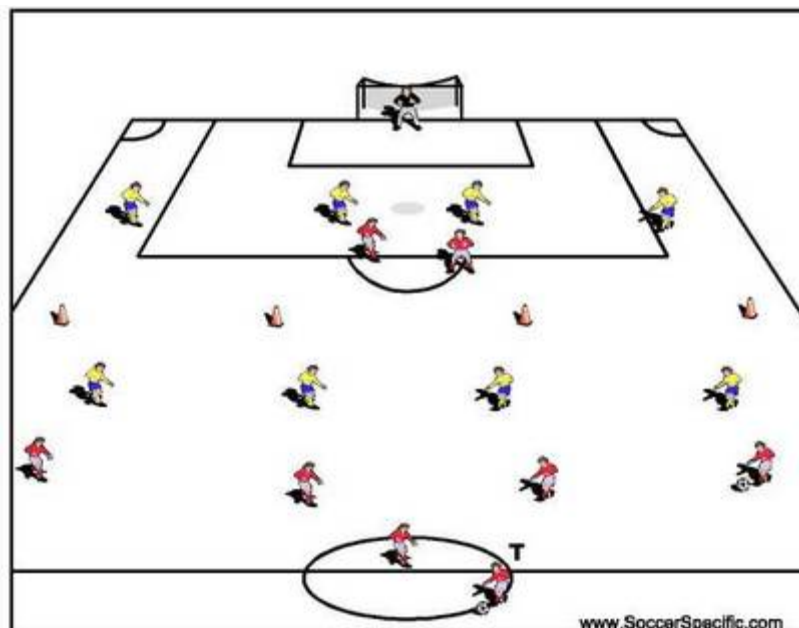
Points de coaching:

Chercher l'espace . Presser uniquement dans sa zone. Voir l'homme et le ballon . Presser rapidement.

Communication (Aussi entre les 4 défenseurs)

Décider quels opposants peuvent contrôler la balle et lesquels ne le peuvent pas.

Tous les joueurs se déplacent en relation avec la balle.



ACTIVITÉ #5

Mise en place: 3 zones marquées sur les côtés.. 2v1 dans la zone défensive et 4v4 dans la zone du milieu. La zone du milieu est plus large que les zones offensives.

Instructions: Les joueurs jouent dans cette formation bien qu'ils puissent se déplacer librement dans les zones. La seule condition étant qu'ils retournent dans leur zone après l'action (quand un but est marqué). Jeu libre

Points de coaching:

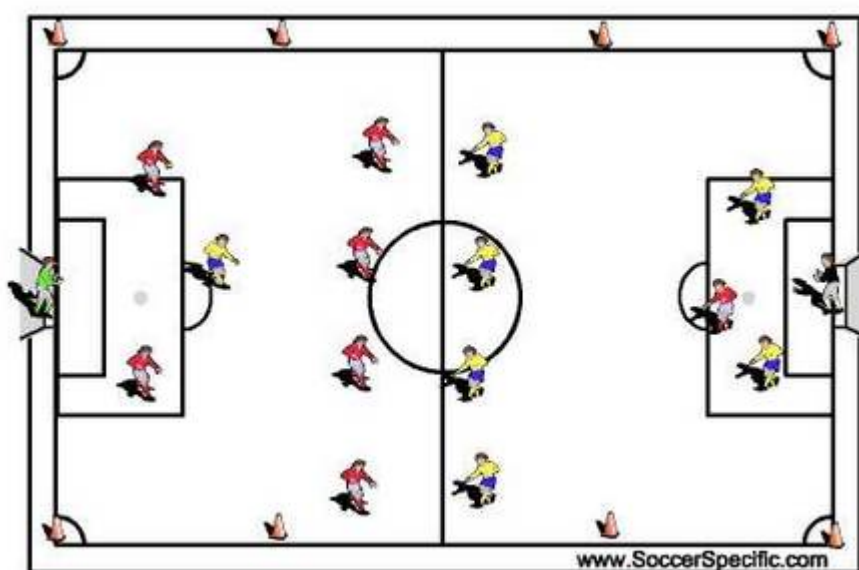
Pressing

Communication

Voir l'homme et la balle (prendre position)

Fermer les espaces

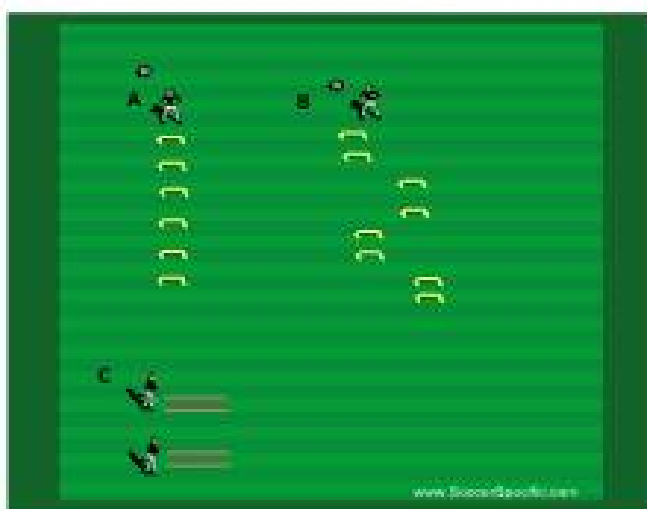
Presser dans sa zone.





ACTIVITY #1

- Set up:** -Un demi Terrain, 2 équipes avec couleurs différentes.
 -Un ballon
- Instructions:** -Faire des passes à la main et marquer avec la tête (5 min).
 -Faire des passes avec le pieds (s/f de dégagement) et marquer avec la tête aussi(5min).
- Coaching Points:** -Travailler les prises de balles franches ainsi que les déplacements (appuis)



ACTIVITY #2

- Set up:** A-B: 8 haies
 C: 2 échelles.
- Instructions:** A-B: Parcourir les haies de face, latéralement et en saut à pieds joints (introduisez le ballon à la main)
 C: travail d'agilité sur les échelles
- Coaching Points:** -Travaille en appuis (pointe des pieds) et rechercher la qualité du geste.



ACTIVITY #3

- Set up:** -3 petit buts de 1,5m environ(1-2-3).
 -3 GB sur chaque petit but au niveau des cônes(face).
- Instructions:** -Le Gb doit faire
 A prise de balle mi-haute
 B plongeon au sol vers l'avant
 C plongeon latéral (dri et gauche)
 D prise de balle aérienne
- Coaching Points:** Travailler sur le geste technique (bonne prise de balle) et le déplacement (remplacement) vers les autres cônes.
 la qualité de la prise de balle.
 la fluidité du mouvement.
 se déplacer en pas cahissés entre la porte 3 et 1.



ACTIVITY #4

Set up: -Un cône placé à 2 m du poteau.

-Un entraîneur avec un ballon.

Instructions: -Le GB démarre l'exercice en étant couché au sol (sur le côté) face au coach.

-Au signal de ce dernier, il se relève vite, se déplace au cône, le touche avec sa main et effectue une détente latérale(plongeon).

-Effectuer l'exercice des 2 côtés.

Coaching Points: -Se relever vite(en ayant les jambes derrière le corps).

-se déplacer au cône tout en gardant les épaules face au jeu, le plus possible.

-Pousser avec la jambe côté ballon(gauche sur ce cas de figure)



ACTIVITY #5

Set up: -Un cône placé à 2 m du poteau.

-Un entraîneur avec un ballon.

-Un autre Gb avec un ballon(côté opposé de l'entraîneur)

Instructions: -Le GB démarre l'exercice en étant couché au sol (sur le côté) face au coach.

-Au signal de ce dernier, il se relève vite, se déplace au cône, le touche avec sa main et effectue une détente latérale(plongeon).

-Se relève vite une seconde fois et effectuer un autre plongeon côté opposé(droit).

-Effectuer l'exercice des 2 côtés.

Coaching Points: -Se relever vite(en ayant les jambes derrière le corps).

-se déplacer au cône tout en gardant les épaules face au jeu, le plus possible.

-Pousser avec la jambe côté ballon(gauche sur ce cas de figure).

-Rester face au jeu.

BIENTOT...

