

ENTRAINEURDEFOOT.COM

MAGAZINE 46



Test Technique

Le 2v1

gardien

séances


tactique




Edito


Bonjour et bienvenue dans le numéro 46 du magazine .


Retrouvez au sommaire de ce numéro :


 Un article de Ahmed Ayachi , entraîneur général des jeunes duFootball Club African (Tunisie) sur les tests avec ballon

 Un article sur le 2 contre 1

 Un article spécifique sur le travail offensif des gardiens par Lorenzo Di Torio (Italie)

 Une séance d'entraînement Québécoise du Cres sur conduite de balle et dribble

 Une séance d'entraînement conduite et passe par Michel Goarin qui est l'animateur du remarquable site www.ecoledefoot.fr

 Une séance des U10 de l'Ajax d'Amsterdam

A noter qu'outre nos échanges avec ecoledefoot.fr , entraîneurdefoot.com a signé un accord de partenariat avec le magazine des entraîneurs professionnels de futbol espagnol « futbol tactico » dont la première production paraîtra dans le numero 47.

Enfin n'hésitez pas aller voir sur la page actualité , les travaux de la fac de Lievin de notre ami André Charlet qui forme de futurs entraîneurs .



Test Capacité de contrôle du ballon

Ahmed Ayachi

Capacité motrice dominante: HABILITE TECHNIQUE- CONTROLE – RAPIDITE

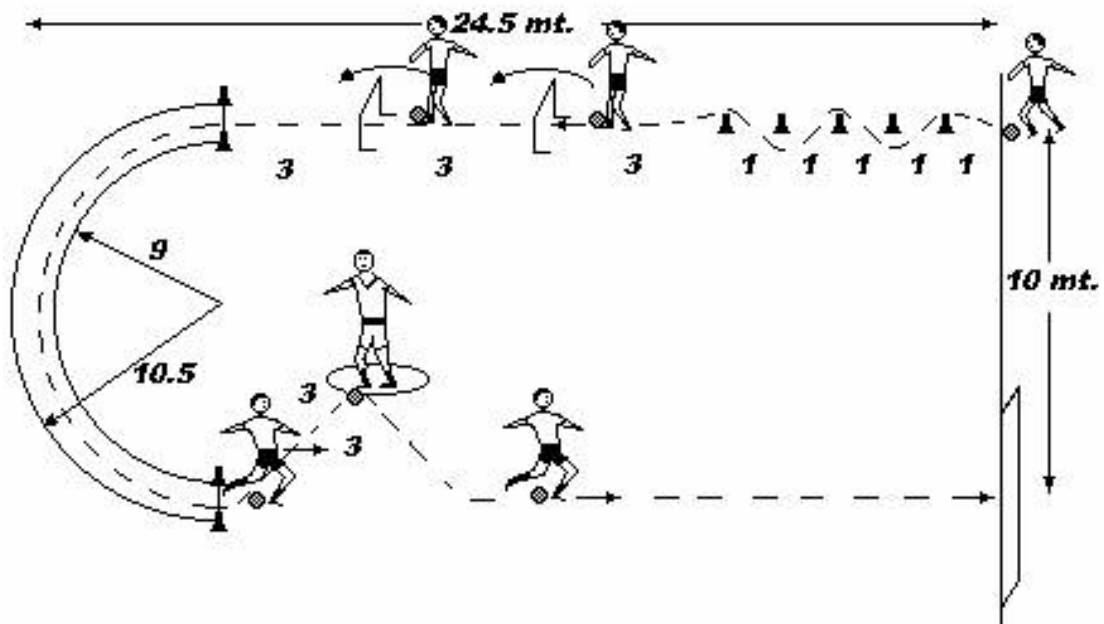
MATERIEL

- Un Ballon
- 9 cônes
- 2 obstacles
- décamètre
- Craie de traçage
- Chronomètre

DESCRIPTION

Sur la ligne de fond d'un terrain de football, on trace un parcours tel que expliqué sur la figure ici-bas (le respect des distances est important)

Le joueur commence de la ligne de départ, effectue un slalom entre les cônes disposé à un mètre chacun; avec une touche de balle il fait passer le ballon en dessous du 1er obstacle et du deuxième puis il continue il fait une conduite de balle dans le circuit semi à la sortie il effectue une triangulation avec l'entraîneur, à la réception du ballon il tir sans contrôle.



Le parcours doit être effectué dans le minimum de temps possible en pénalisant le joueur pour les fautes suivantes:

| | |
|------------------------------------|--|
| Chaque obstacle ou cônes touché | 1 seconde de pénalité |
| Sortie du parcours semi circulaire | Le joueurs doit rentrer au point de sortie |
| Tir capté par le gardien | 1 seconde |
| Tir non cadré | 2 seconde |

Parcours A

Du coté favorable donc avec la courbe vers la gauche pour les droitier et vers la droite pour les gauchers.

Parcours B

Du coté le moins favorable donc avec la courbe vers la droite pour les droitier et vers la gauche pour les gauchers.

COMPORTEMENT DE L'EXAMINATEUR

- 1° Chronomètre le temps de passage
- 2° Fait de décompte des seconde de pénalité et indique l'endroit de retour en cas de sortie du circuit.
- 3° Il donne la passe lors de la triangulation du plat du pied le plus rapidement possible en relation avec les capacités techniques de l'enfant.

MESURE

Chaque enfant effectuera 2 épreuves du Parcours A et 2 du Parcours B avec un intervalle de 3-4 minutes.

Le chronomètre s'enclenchera quand l'enfant effectue la première touche de balle et se terminera quand le ballon dépasse la ligne de fond ou quand elle est arrêtée par le gardien de but. Les meilleurs chronos sur le parcours A et B seront décomptés.

OBSERVATION

Permettre à l'enfant de faire un parcours pour essai.

En cas d'erreur grave reprendre le test après l'avoir arrêté.

Attention à ne pas commettre l'erreur de d'intervertir les types de parcours par rapport à la latéralité des enfants.

APPRENONS A COLLABORER

Michel Brahmi

L'élément de base pour interagir efficacement avec ses partenaires est représenté par le 2 contre 1. Le jeune footballeur devra apprendre dans une telle situation les différentes règles d'action nécessaire pour résoudre le problème: **savoir dépasser le défenseur en collaborant avec le partenaire...**

Le 2 contre 1 est un des éléments sur lequel se base l'apprentissage du football. Par cette situation il est en effet possible d'enseigner aux joueurs à collaborer efficacement entre eux. Dans ce cadre nous examinons dans cet article la situation de 2 contre 1 pour la recherche du but.

L'objectif fondamental du travail sera rapporté à la construction d'une pensée autonome qui naît de l'analyse du problème à résoudre et successivement de l'élaboration d'une stratégie commune pour éliminer le défenseur en finalisant le projet moteur et cognitif du tir au but.

Dans cette situation l'entraîneur devra analyser deux habiletés techniques fondamentales pour la construction de la situation:

- ▶ la frappe, (transmission et passe),
- ▶ la réception, (contrôler la balle et l'orienter).

On commencera, en outre, à introduire l'idée de démarquage: le rapport existant entre transmission – démarquage - réception, en effet, détermine le déroulement même de la situation.

Transmission et réception

Savoir transmettre la balle suppose la capacité de mettre en condition le partenaire de la recevoir dans une situation favorable pour le déroulement de l'action. La passe, donc, représente un moment fondamental de communication entre deux joueurs qui à travers ce geste technique racontent les intentions d'aide réciproque pour résoudre la situation ensemble. La passe peut être effectuée:

- ▶ dans les pieds - le joueur qui reçoit la balle n'effectue pas de mouvement dans l'espace avant la passe:
- ▶ dans l'espace - le joueur qui reçoit la balle effectue un mouvement dans l'espace avant de recevoir la balle

Dans les deux situations le joueur qui reçoit peut décider, en relation à sa propre position, à celle du défenseur et à celle du partenaire d'effectuer une réception (arrêter la balle ou une réception orientée en déplaçant la balle vers un espace libre). La passe pour être efficace doit posséder deux caractéristiques fondamentales:

- ▶ être précise et dosée:
- ▶ être opportune

Espace et temps pour le démarquage

C'est l'action de déplacement d'un joueur pour recevoir la balle ou occuper l'espace libre pendant les phases de jeu . Savoir transmettre la balle et savoir se démarquer sont des capacités tactiques individuelles étroitement corrélées: les jeunes footballeurs, pendant le développement du programme, doivent apprendre les solutions rapportées aux problématiques suivantes :

- ▶ Joueur en possession de balle
- ▶ quand frapper la balle, en choisissant le moment juste,
- ▶ où frapper la balle, dans les pieds ou dans l'espace,;
- ▶ comment frapper la balle, en choisissant les trajectoires et orientations efficaces.

- ▶ Joueur sans ballon
- ▶ quand se démarquer, choisir le temps pour se déplacer dans l'espace
- ▶ où se démarquer, choisir la zone où se démarquer,;
- ▶ comment se démarquer (apprendre les règles d'action pour se libérer du marquage).

Nous pouvons ainsi comprendre combien le programme est complexe pour développer dans le temps ces différentes capacités tactiques pour finaliser le 2 contre 1.

En partant des capacités motrices, nous pouvons dire que les plus voisines à la situation sont:

- ▶ la capacité spatio-temporelle;
- ▶ la capacité d'orientation;
- ▶ la capacité de différenciation de la force

Savoir évaluer à quelle vitesse transmettre la balle et quelle trajectoire donner, offre en priorité à l'élève en phase de possession la possibilité d'exécuter des projets moteurs corrects pour la réalisation du processus cognitif structurée.

Vice versa, pour le joueur sans ballon savoir évaluer à quelle vitesse arrive la sphère et avec quelle trajectoire - en calculant d'avance le point d'arrivée, à ras de terre, ou de chute (balle haute) pendant qu'il se déplace dans l'espace - veut dire savoir contrôler l'outil correctement, en développant dans le plus petit temps possible la situation et en traduisant un moment sensori-moteur dans une action cognitive. Avoir une bonne vision périphérique, connaître l'espace d'action, évaluer les différentes vitesses de déplacement de son propre corps, des partenaires, de l'adversaires et de la balle, c'est la base pour construire ces capacités tactiques fondamentales pour le développement du jeu collectif et de la coopération du groupe

Une dernière analyse pour évaluer au mieux la situation de 2 contre 1 concerne la position de départ des deux joueurs qui collaborent par rapport à la position de la balle:

- ▶ partenaire derrière la ligne de la balle = soutien;
- ▶ partenaire sur la ligne de la balle = soutien-appui;
- ▶ partenaire devant la ligne de la balle = appui.

Deux situations offensives

Dans cet article nous évaluerons les deux différentes situations ayant comme objectifs opérationnel "comment savoir collaborer en soutien-appui ou en appui avec le partenaire en possession de balle pour la conclusion" . Ces deux situations peuvent se traduire dans une première approche pour la conquête de l'espace en largeur et en profondeur.

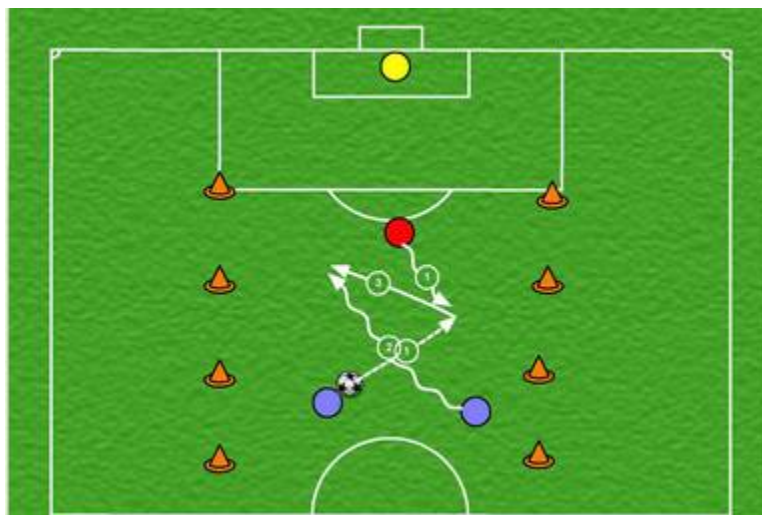
2 contre 1 plus gardien , jeu avec le partenaire en soutien-appui:

Dans cette première situation (décrite figure 1) l'attaquant part en conduite de balle pendant que le partenaire accompagne l'action en position de soutien-appui latéral. Le défenseur attaque le porteur de balle qui, en choisissant le temps juste, transmet la sphère au partenaire qui ira à la conclusion.



situation 1

Dans la second situation, (figure 2) , l'attaquant en possession de balle effectue une conduite en diagonale, en occupant la zone centrale de l'espace. Le partenaire sans ballon, pendant ce temps, pour collaborer, élaborera une stratégie pour occuper un espace différent du porteur de balle en l'aidant à choisir la solution la plus opportune, en relation au comportement du défenseur.

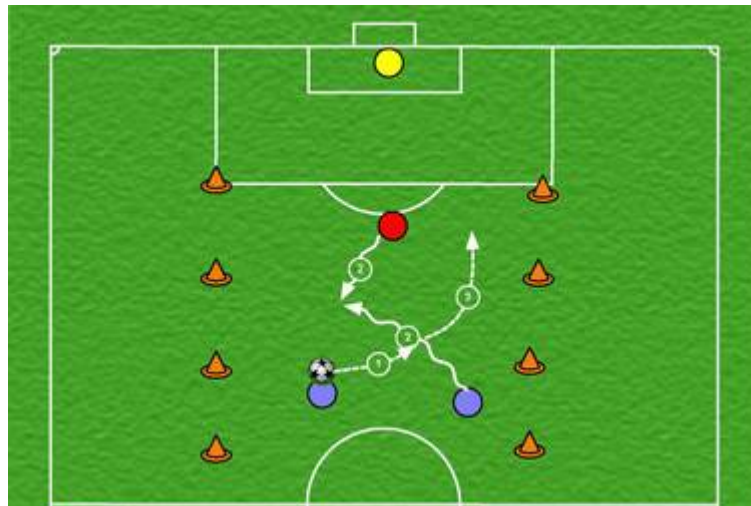


situation 2

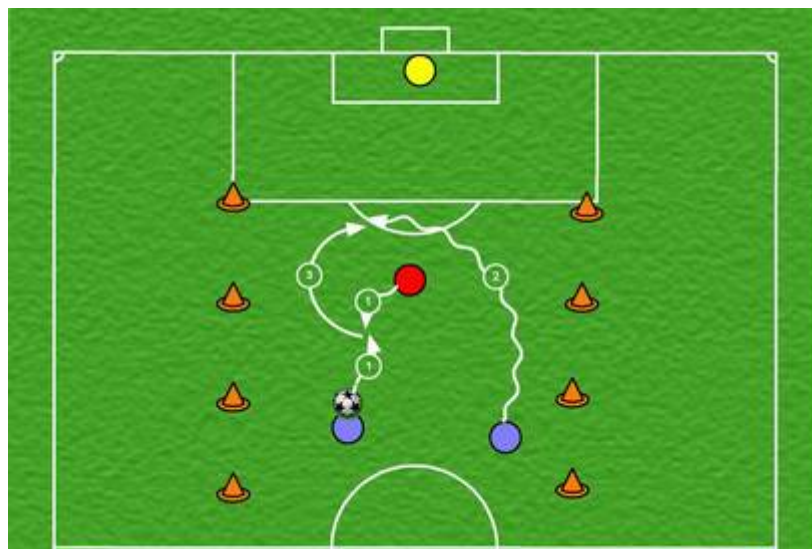
Dans la situation décrite dans la figure 3 le joueur en possession de balle évaluera le choix du partenaire en soutien-appui latéral qui dans ce cas exécute un écran en passant devant le

défenseur. Dans ce cas le choix final restera au joueur en possession de balle qui évaluera la position et l'attitude du défenseur.

Dans la figure 4 le joueur sans ballon au soutien-appui latéral exécutera une course parallèle à celle du partenaire pour couper ensuite derrière le défenseur pour rechercher un espace libre. Le joueur en possession de balle aussi dans cette situation évaluera le choix final du défenseur.



Situation 3



Situation 4

Dans la situation représentée par la figure 5 le joueur en possession de balle conduit vers l'espace central. Le partenaire au soutien-appui latéral se concentre pour collaborer en recherchant une triangulation éventuelle. Le joueur en possession de balle décidera toujours en relation à la position du défenseur quelles variantes doivent être considérées pour résoudre les différents problèmes de 2>1 représentés par les 5 situations suivantes :

- ▶ la direction de conduite du porteur de balle, trajectoires verticales ou diagonales;
- ▶ la vitesse de conduite, en vitesse, lente en temporisation, avec des variations;
- ▶ la vitesse de déplacement du partenaire;

- ▶ l'espace occupé
- ▶ les mouvements du défenseur.



situation 5

Dans cette première situation les joueurs en attaque sont positionnés en ayant tous les deux la vision du but pour opérer leur choix finalisé latéralement à la conclusion au but.

Maintenant nous analysons une situation différente où le joueur sans ballon est positionné dos au but, c'est-à-dire en appui, et doit rechercher des mouvements de démarquage soit pour recevoir la balle soit pour aider le partenaire en recherchant les espaces libres.

2 contre 1 plus gardien avec partenaire en appui:

Dans cette situation, (figure 6), le joueur en possession de balle ne voit pas le partenaire en appui quand il achemine le jeu. Le partenaire recherche l'espace libre en sortant de la zone d'ombre du défenseur pour recevoir la balle.



Situation 6

Dans la figure 7 le joueur sans ballon attaquant dos au but doit se démarquer du défenseur qui peut le suivre pour en contrarier l'action, le joueur en possession de balle en évaluant le choix du défenseur décidera si conduire la balle ou la transmettre au partenaire.



situation 7

Dans la figure 8 le joueur en appui recherche la possibilité de se libérer de son propre marquage en exécutant un mouvement de duperie d'appel/contre appel pour recevoir la balle et se libérer du marquage face au but.



Situation 8

Dans la situation décrite dans la figure 9 l'attaquant en appui exécute un mouvement de duperie en s'éloignant du porteur, feignant de vouloir recevoir la balle sur le premier mouvement, pour ensuite changer de sens et recevoir dans l'espace vers le but.



Situation 9

Cette seconde proposition de 2 contre 1 présente de plus grandes difficultés par rapport à la précédente, du fait que le partenaire en appui doit élaborer des stratégies différentes pour se libérer de son propre marquage et se mettre dans la condition de ne pas recevoir la balle dos au but.

Le joueur en possession de balle pourra de toute façon collaborer en choisissant si transmettre la balle au partenaire ou la conduire en fonction du mouvement du défenseur.

Après avoir appris les règles de l'action de démarquage on augmentera la difficulté de la situation en donnant la possibilité au défenseur d'utiliser le piège du hors-jeu. Nous considérons ces deux situations comme les points de départ fondamentaux pour la recherche de la collaboration en phase offensive pour la conclusion au but, nécessitant à notre avis la programmation d'une progression didactique avec des difficultés croissantes dans le temps, qui permette au duo d'attaquants de résoudre avec succès le problème demandé, en utilisant les choix spatiaux ou techniques du défenseur.

Le jeu d'attaque du gardien de but Par Lorenzo di Torio

Le portier est le premier attaquant d'une équipe de football et parmi les devoirs dont il doit s'acquitter, il n'y a seulement donc d'éviter les buts. Aujourd'hui, plus que dans le passé, il faut relancer le jeu soit à la main soit avec les pieds, avec une grande efficacité. Combien de fois de son renvoi avec les pieds ou d'une relance correcte à la main a jailli une action de but pour sa propre équipe. Et combien de fois, un choix incorrect a par contre, compromis une nouvelle action offensive ou, a permis aux adversaires de s'emparer du ballon, et se rendre dangereux à leur tour.

De plus en plus offensifs

Une enquête récente sur les performances des plus grands portiers du monde a attesté que les actions offensives, renvoi au pied ou à la main et dégagement, 64% se sont déroulés sous l'impulsion du gardien. De l'analyse de telles données, la nécessité émerge d'enrichir nos entraînements en tâchant de proposer au portier des exercices dans lequel le renvoi offensif est inclus. Dans le moment dans lequel le dernier défenseur devient le nouveau porteur de balle - en interceptant un tir destiné au but ou en recevant une passe en retrait de son partenaire - il doit accomplir, avant d'exécuter la relance, une évaluation rapide de la situation et choisir la technique «fondamentale" la plus efficace pour la réussite de la nouvelle action d'attaque.

Le choix de relancer au travers d'un renvoi au pied de volée ou après rebond, en drop, ou d'utiliser les mains avec une passe longue à la manière d'un lanceur de javelot est une forme de communication avec un choix tactique précis. Il est clair que le portier, pour réussir l'action de remise en jeu, doit évaluer la position de ses partenaires (si la relance arrive à la main il ne peut pas distribuer le ballon à un partenaire "marqué" comme il doit éviter de relancer avec les pieds dans une zone du terrain où la présence des adversaires est prédominante), des adversaires, du résultat de la compétition,(si on est en train de gagner les temps de réflexion sont plus longs et on cherche la solution la moins risquée), les indications données par l'entraîneur (parfois on préfère une passe longue en drop pour chercher la "tête" de l'attaquant le plus haut) et la tactique défensive qu'utilise l'adversaire.

À la main...

Le renvoi à la main est utilisé pour passer le ballon aux partenaires en général qui se trouvent dans leur propre moitié de terrain , car sur ces distances , c'est un moyen plus précis qu'une relance avec les pieds. Les types de passe longue sont principalement de trois ordres:

- en roulement comme si on jouait aux boules;
- par dessus l'épaule, typique d'une passe longue de javelot ou de base-ball;
- en balancier, effectuée de derrière vers le haut bras tendu.

Un des principes qui doit régler n'importe quel type de renvoi à la main est de destiner le ballon à la zone opposée à celle de laquelle est parvenue. Un principe doit être connu aussi des composantes de l'équipe, en tout ce qu'ils devront s'écarter pour se démarquer et recevoir, en paix, le ballon relancé par le portier.

...ou avec les pieds

Les motifs pour lesquels le portier opte pour le renvoi au pied sont dictés, principalement, par l'exigence de transférer le ballon dans la moitié de terrain adverse, pour opérer une action de contre-pied et de faire monter sa propre équipe dans la moitié de terrain adverse; celle-ci est une tactique très utilisée pour sortir d'une action de pressing et pour exercer le contre-pressing.

Les deux manières de frapper sont:

- ▶ du coup de pied de volée, avant que la balle touche par terre;
- ▶ après rebond (drop), c'est-à-dire en frappant le sphère dès que celle-ci a touché le terrain.

[L'idéal pour le portier serait d'effectuer une parabole tendue, précise avec une frappe de demi-volée comme sont habitués à le faire les portiers sud-américain, en particulier les Argentins qui frappent le ballon à environ un demi mètre de hauteur avec le cou du pied tourné vers le bas et avec une rotation légère du corps notamment de la hanche.

Une des bases de l'entraîneur des portiers va être d'instruire nos athlètes à renvoyer loin et avec précision notamment à l'entraînement, nous préparons les portiers à la recherche de la précision en évitant la relance longue avec une parabole très haute. On rappelle que de cette manière on facilite la réorganisation défensive de l'équipe adverse.

Le renvoi effectué par le portier permet à sa propre équipe de "remonter" à la ligne médiane du terrain pour pouvoir, éventuellement, défendre loin de son propre but ou attaquer près de celui de l'adversaire.

Exercices de relance

Exercice 1

le portier place le ballon à la limite de la petite zone et il tâche d'adresser sa relance à l'intérieur d'un des deux carrés de 12 mètres de côté, précédemment délimité aux deux bouts du terrain dans les alentours de la ligne médiane.

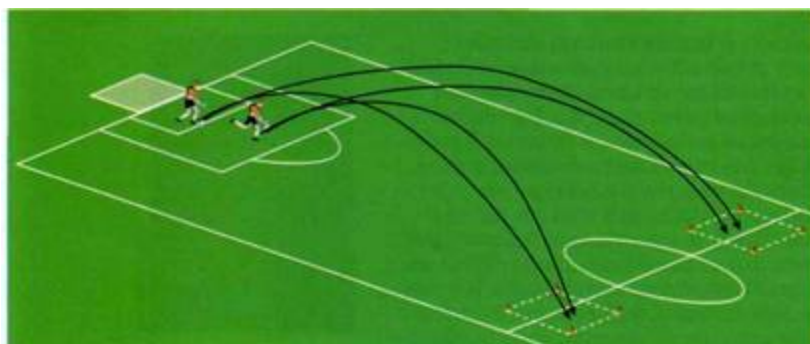
Variante: après une intervention avec prise de balle, exécuter le renvoi de volée ou en drop.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement.

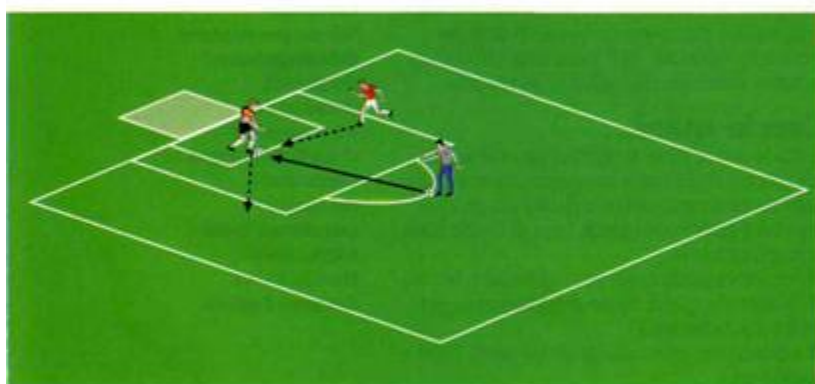
Objectif: acquérir la technique de relance.

Conseillé pour tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique de relance. On gardera présent à l'esprit que pour les jeunes portiers la distance entre les carrés et le but doit être inférieure.

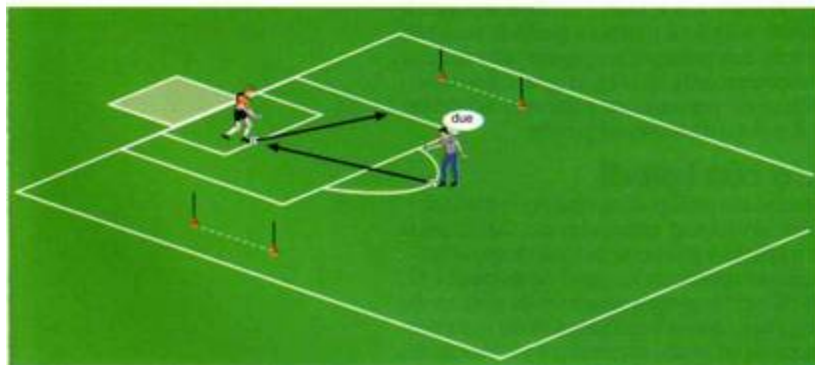
Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon. On lui conseil de frapper alternativement soit avec le pied droit soit avec le gauche.



Esercizio 1



Esercizio 2



Exercice 2

Le portier, placé aux limites de la petite zone, contrôle une passe en retrait de l'entraîneur situé à la limite de la zone des 16.50m, avant de recevoir doit évaluer si son entraîneur lève le bras droit, tendant à signifier qu'un adversaire exécute une action de pression sur son côté gauche, dans ce cas le portier contrôle avec le pied gauche pour s'interposer entre adversaire et ballon.

Même action, en inversant le pied de contrôle, si le technicien lève le bras gauche. Si, l'entraîneur lève par contre, les deux membres supérieurs, le portier contrôle la sphère vers l'avant, pour exécuter la relance.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement

Objectifs: stimuler le portier à contrôler le ballon en tenant compte de la présence des adversaires et de son comportement tactique.

Exercice 3

Le portier, placé aux limites de la petite zone, contrôle une passe en retrait du technicien, situé à la limite de la zone des 16.50m. Avant d'effectuer le contrôle il doit tenir compte du numéro crié par son entraîneur.

le portier doit adresser le ballon dans le but classifié "pair" situés à sept mètres entre la ligne latérale et la ligne verticale de la zone de rigueur. si le numéro crié est pair, vice versa si le numéro crié est impair, relancer sur l'autre petit but.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement.

Objectifs: stimuler le portier à contrôler le ballon en tenant compte de la zone dans lequel devra être effectuée la relance.

Exercice 4

Le portier après avoir intercepté un ballon en sortie haute, le renvoie de l'intérieur de sa propre zone en le frappant, de volée ou en drop, vers un des trois carrés de 20 mètres de côté, définis 1,2 et3, précédemment délimité dans le moitié de terrain adverse, indiqué par l'entraîneur. On conseil de suggérer au portier de frapper en drop quand il doit adresser la balle dans le carré central permettant une parabole plus tendue et rapide avec meilleure possibilité de la part de l'attaquant de créer une action gagnante.

Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement.

Objectif: acquérir la technique du renvoi avec les pieds.

Conseillé pour tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique de relance. On gardera présent à l'esprit que pour les jeunes portiers la distance entre les carrés et le but doit être inférieure.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon. On conseille, en outre, de faire frapper le portier soit avec le pied droit soit avec le gauche alternativement.

On doit garder présent à l'esprit que le drop pour quelques portiers peut résulter d'exécution difficile; en conséquence on suggère de ne l'utiliser que s'il possède une technique correcte.



Exercice 5

Le portier après avoir paré un tir, en sortie haute ou en plongeon, il renvoie ensuite le ballon vers un des deux partenaires placés dans les alentours de la ligne latérale à hauteur de la moitié de terrain. Les deux partenaires signaleront au portier à qui le ballon doit être lancé en tournant ou non le dos: Ainsi faisant le joueur simule une situation où il n'est pas apte, par exemple un marquage de la part de l'adversaire, pour recevoir le ballon. Le portier donc, avant de relancer, observe la position des deux partenaires rapidement et, dans le cas où les deux lui tournent le dos, il devra relancer le ballon, avec un drop ou de volée, le plus loin possible vers le milieu de terrain.

Variante: l'action de relance du portier alternativement peut être exécutée soit à la main soit avec les pieds.

Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement

Objectif: acquérir la technique du renvoi à la main et avec les pieds.

Conseillé pour: tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique du renvoi. Il se présente présent que pour les portiers jeunes la distance entre les partenaires et le but doit être inférieure.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon soit à la main soit avec les pieds au-delà à entraîner la capacité de lecture tactique de la situation en acte.



Exercice 6

Le portier après avoir intercepté un ballon en sortie haute, ou en plongeon, en suivant les signaux visuels du technicien: bras droit haut - indique le renvoi dans les pieds, de drop ou de volée dans le secteur gauche.; bras gauche haut - renvoi dans le secteur droit; les deux bras hauts - passe longue centrale à la recherche de la profondeur.

Variante: l'action de relance du portier peut aussi être exécutée avec les mains.

Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement.

Objectif: acquérir la technique de relance avec les pieds.

Conseillé pour: tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique du renvoi.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon et en même temps il exécute des tâches tactique suite aux signaux accomplis avec les bras. Aussi dans ce cas on simule une situation très voisine au déroulement réel d'une compétition.



Encourager le changement de jeu bref et rapide

PAR DAVID MOYES Entraîneur en chef du FC Everton

Exercice 1

Organisation générale

Les dimensions du terrain dépendent du nombre de joueurs

La meilleure solution consiste à jouer à 6 contre 6, 7 contre 7, 8 contre 8 ou 9 contre 9

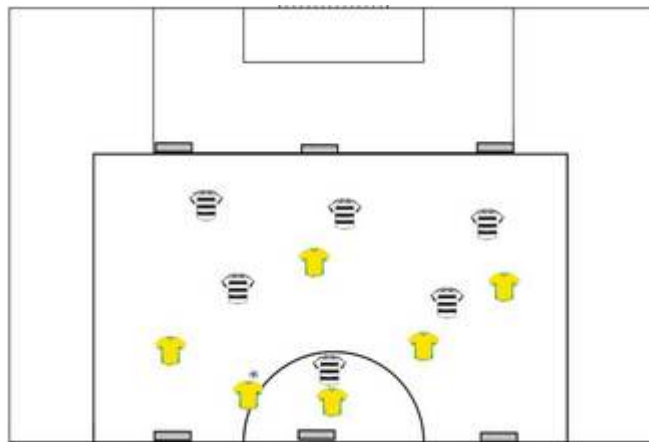
Les deux équipes- peuvent marquer un but dans n'importe lequel des trois buts.

Éléments clés

Veiller à changer le jeu / ou veiller à adresser des passes en avant, diagonales

L'équipe en possession du ballon devrait tenter de réceptionner la balle entre les joueurs adverses

Si vous ne pouvez marquer conservez le ballon;



Exercice 2-progression 1

Organisation générale Comme ci-dessus, mais..aucune équipe ne peut marquer dans un but défendu par le «libero»,

Éléments clés

Comme au-dessus, mais...l'équipe en possession du ballon doit lever la tête pour voir où se trouve le libero afin de l'éliminer, cela devrait favoriser un mouvement plus rapide sans ballon,



exercice 3 - progression2

Accent sur l'attaque ou la défense eu fonction des exigences de l'entraîneur

Organisation générale

L'équipe jaune peut marquer un but dans un des trois buts

L'équipe jaune ne peut marquer dans un but qui est défendu par le «libero»

L'équipe bleue attaque en direction du seul but de dimension normale.

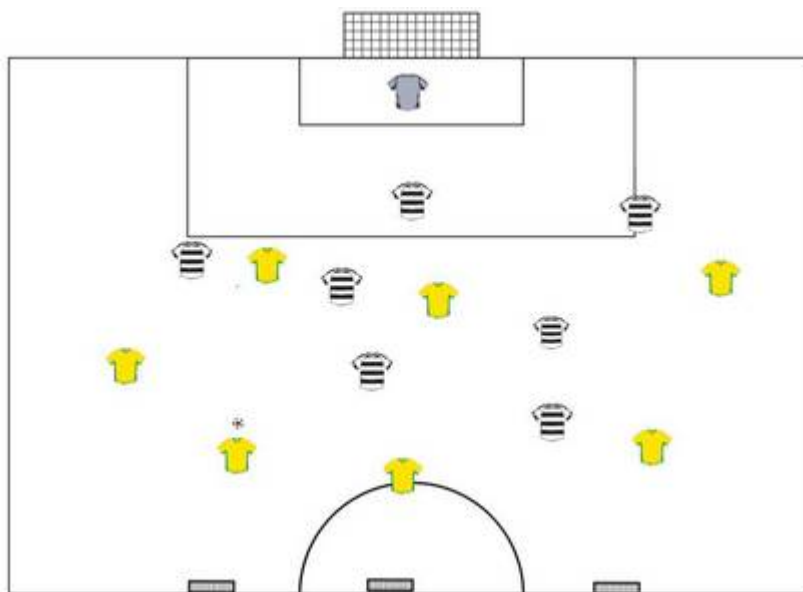
Éléments clés

Comme décrit plus haut

encourager le jeu d'attaque positif (avec un résultat)

Changement/tirs / centres /une-deux

Les défenseurs peuvent tirer-si les buts ne sont pas défendus.



Equipe jaune

Construire de l'arrière

Eliminer le «libero» par un rapide déplacement du ballon

Equipe bleue

Déploiement et positionnement sans ballon

Pressing de l'avant si c'est possible.

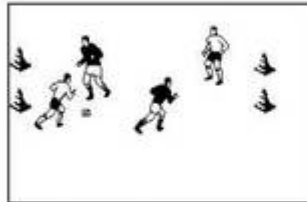
Séance # 6

Conduite de balle/dribble

30 min.

Mise en train

Jeux d'accueil



Sur la moitié de terrain, deux ateliers :

-1 ou 2 petits matchs, 2c2 ou 3c3, selon le nombre, atelier le plus souple. Précision, c'est un échauffement.

-Parcours de coordination, le principe est de toujours courir lentement en boucle, les uns derrière les autres, sans ballon.

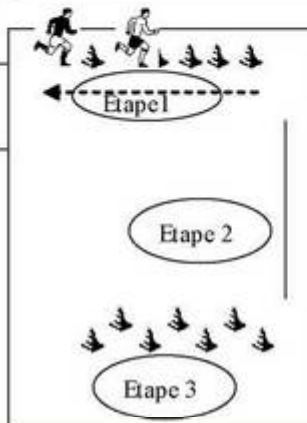
Travailler sur l'étape 1 : Genoux hauts, pieds joints, 1 pied, 1 appui, 2 appuis, et alterner 1 et 2 appuis

Etape 2 sur une ligne : 1 appui de chaque côté, 2 appuis, 2 appuis à gauche 1 à droite, inverser, appui pied droit à gauche et appui pied gauche à droite.

Etape 3 : slalom simple extérieur des plots, slalom avec un tour de chaque plots, pas chassés court dos aux plots, puis face aux plots, puis alterner. Changer les groupes d'atelier toutes les 2 ou 3 min., après chaque fin d'étape.

Terminer par un parcours complet des 3 étapes avec les combinaisons du choix du coach

Partager en 3 groupes
Distribuer les dossards

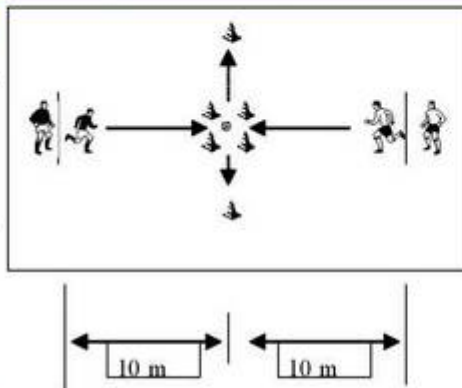


30 min.

INITIATION TECHNIQUE 4 étapes (étape1, étape2, circuit, application)

ETAPE 1

2 équipes en colonne face à face
5 min.



-2 joueurs se dirigent dans un carré de 2 m., délimité par des cônes, le joueur de l'équipe désigné sprint vers le cône qu'il choisit de droite ou de gauche (4 à 5 mètres) sans se faire toucher par le joueur adverse, tant qu'il est à l'intérieur du carré il est intouchable.

Changer l'équipe qui décide d'accélérer.

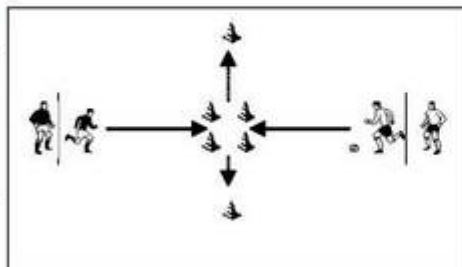
Variante :

Mettre un dossard au milieu du carré, le prendre et accélérer vers un cône.

Compter les points.

ETAPE 1

2 équipes en colonne face à face
5 min.



Principe du jeu à l'identique, mais le joueur part balle au pied vers le carré, même règle intouchable à l'intérieur du carré, il choisit un cône droite ou gauche et doit le dépasser avant d'être touché.

Ensuite il ne suffit plus de toucher le joueur il faut lui prendre le ballon des pieds.

Compter les points.

Séance # 6

Conduite de balle/dribble

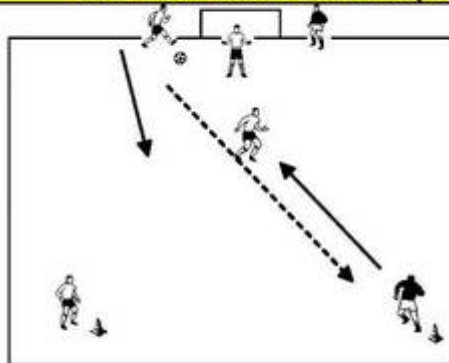
SUITE

INITIATION TECHNIQUE



CIRCUIT

1e 1 ou 2e 1
5 à 10 min.



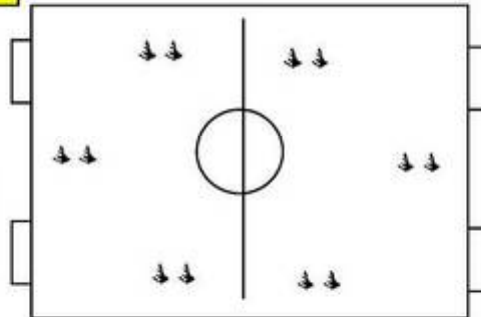
1 joueur proche du but effectue une transversale à l'opposé et vient se porter en soutien proche du défenseur, le joueur qui reçoit le ballon, provoque le défenseur et choisi le duel ou le une deux pour marquer. Récupérer le ballon et changer de poste
Alterner à droite et à gauche,
Faites tourner les défenseurs.

Application dans la passe, le contrôle, le dribble, condition de match, il est important de marquer.

APPLICATION

2 équipes.
4 buts.
10 à 15 min

But 1,5 m
Portes 2 m



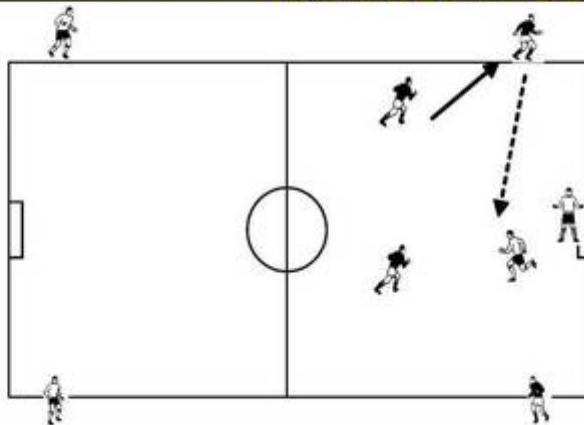
But valide si une porte adverse est franchie balle au pied,
But double si deux portes franchies, but triple si trois portes franchies, en gardant la possession du ballon.

Changer le nombre de touches en zone défensive seulement.

30 min.

INITIATION TACTIQUE

2 équipes avec 2 jokers



Faire une passe au joker et prendre sa place, le joker rentre dans le jeu et doit centré, but valide s'il est marqué sur un centre du joker et si toute l'équipe se trouve dans la zone offensive.

Modifier le nombre de touche de balle 3 maxi.

25 min.

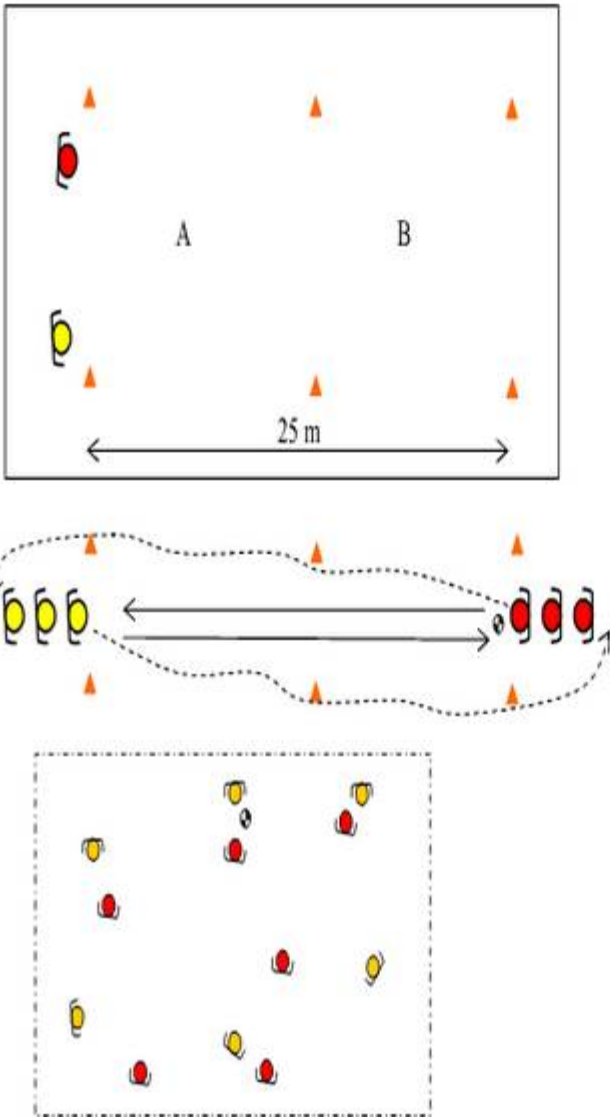
Jeu libre

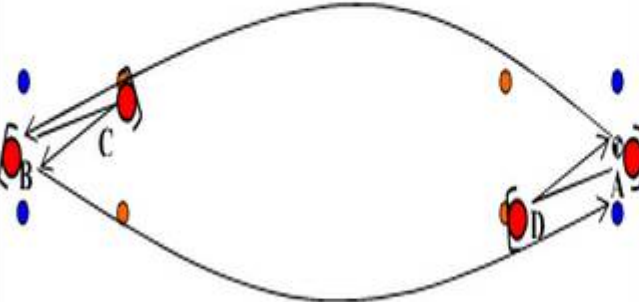
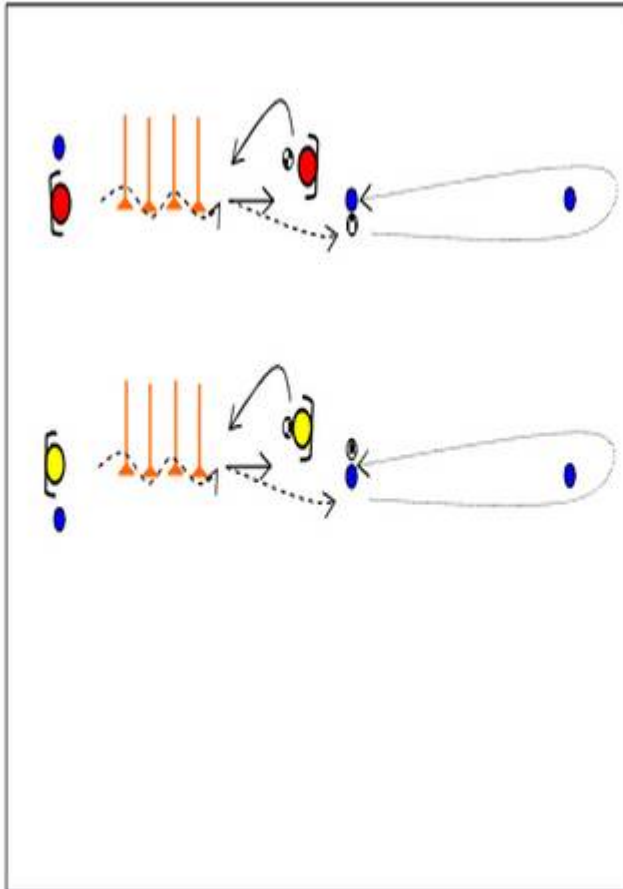
3 min.

Retour au calme

Séance Contrôle – Passe-Vitesse

Par Michel Goarin (www.ecoledefoot.fr)

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|---|--|--------------------|
| <p>Thème : Contrôles et passes – Travail vitesse</p> <p>N° Séance : 05</p> | | | |
| <p>N° : 006E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe ○ Echauffement classique d'avant match <p>TEMPS : 20 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <p><i>1^{ère} séquence :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire deux zones d'une longueur totale de 25 m □ Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours □ Talons-fesses (zone B) □ Levé de genoux (zone B) □ Course allongée (zone B) □ Pas chassés (zone A et B) □ Course de récupération □ Flexion extension (zone B) □ Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ Appuis talons jambes tendues □ Accélération 80 % (zone B) □ Epaule contre épaule (zone A et B) □ Adducteurs (zone B) □ Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) <p><i>2^{ème} séquence :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière la file suivante. □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière ma file en course arrière □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/je touche l'éducateur et je me replace dans ma file <p><i>3^{ème} séquence :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans une zone de 30x40 m jeu passe à 5 en 6 contre 6 <p>REMARQUES : Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.</p> | <p>8 assiettes</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>PRESENTATION</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Préparation à la causerie du match amical du lendemain</p> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Indiquer les valeurs recherchées dans le jeu (placement, remplacement, conservation du ballon, mouvement autour du porteur du ballon...) □ Indiquer les valeurs importantes en match | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|---|---|
| <p>N° : 006T</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE: Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 15 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ➢ A donne à B ➢ B contrôle et donne à C ➢ C remet à B ➢ B donne à A ➢ A contrôle et donne à D ➢ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Travailler ¼ du temps sur le mauvais pied ➢ Jeu libre, 3 touches puis 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Débuter l'exercice avec des ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ➢ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➢ Etre exigeant sur la qualité du contrôle | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> |
| <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><u>Duel sur distance :</u> VITESSE AVEC BALLON</p> <p>Vitesse capacité</p> <p>TEMPS : 20 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux avec 2 ballons. ❑ Deux équipes s'opposent en duel à la course ❑ Slalom entre les piquets, le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. ❑ Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette. Il prend le ballon à la main, cet à ce moment que le second joueur démarre sont slalom. ❑ Et ainsi de suite <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre en place des duels de niveau équivalent. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier les remises : tête, plat du pied, coup de pied... ❑ Varier le départ des joueurs | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 ballons pour 2</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|--|--|
| <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse capacité</p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➢ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➢ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle ➢ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➢ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➢ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➢ Maximum 3 séries de 5 répétitions. ➢ Temps de récupération entre les séries | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|--|--|
| <p>N° : 022J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire porteur du ballon, en étant en soutien dans la partie défensive. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➢ En situation offensive, dans la partie offensive : il doit, au moins, y avoir un joueur de l'équipe qui attaque dans chaque zone défensive ➢ Si un ou des joueurs d'une équipe manquent : penalty ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué après cinq passes : deux points ➢ But marqué en moins de cinq passes : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à solliciter le soutien. <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à se parler pour se conseiller sur le meilleur choix d'attaque | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |

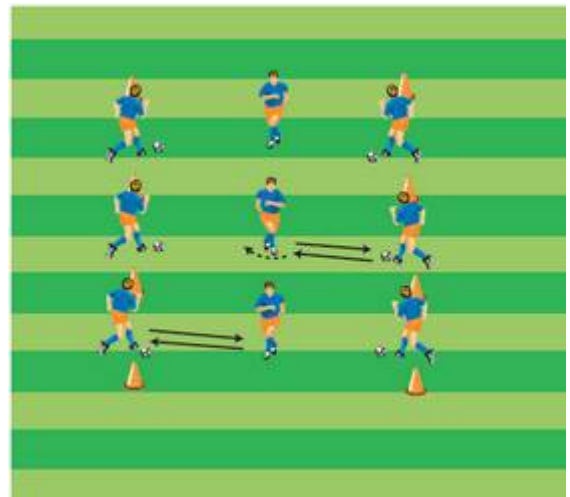
EXERCICES U 10 AJAX AMSTERDAM

Exercice 1 : 1-2 sur 3 files

Les joueurs au milieu sont les travailleurs , ceux sur les côtés les passeurs.

Les joueurs du milieu contrôle d'un pied et remette de l'autre puis se tourne vers l'autre file .

Variation avec ballon à différents niveau de hauteur (contrôle cuisse , poitrine, tête)

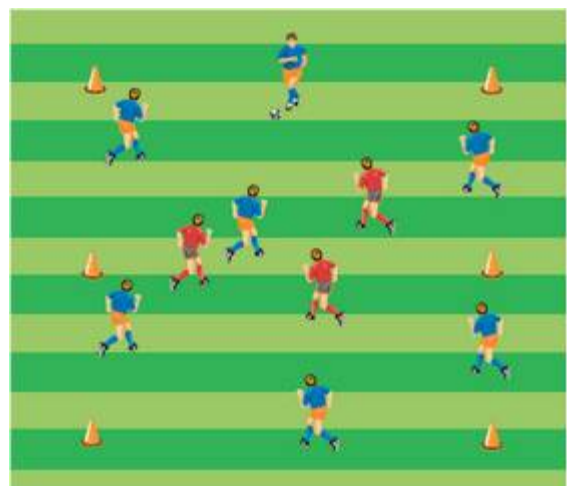


Exercice 2 : Jeu de position 7 contre 3

Placement de 2 lignes de 3 plus un milieu axial contre 3 défenseurs.

Lorsque qu'un joueur bleu rate une passe ou que celle-ci est interceptée , il devient le milieu axial

Varié au maximum les types de passes et les types de surface de frappe.



Exercice 3 : Jeu réduit 4v4 avec les gardiens de but.

Une équipe avec gardien défend le grand but , une équipe défend les 2 petits buts (un gardien pour les 2)

Jeu à forte intensité avec entraîneur remettant instantanément un ballon lors de la sortie de celui-ci du terrain.

