



DEROULEMENT DES GESTES TE ET ELEMENTS DE COACHING

LES JONGLAGES

- ❖ Pied d'appui
 - Jambe légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre

- ❖ Jambe TE (Pied de frappe)
 - Pointe tendue – présenter le coup du pied comme surface de contact
 - Cheville ferme – pied bloqué
 - Frapper le ballon en son centre

- ❖ Haut du corps
 - Relâché
 - S'aider des bras pour trouver un bon équilibre

Remarque :

Si le ballon est frappé correctement, il ne doit pas tourner

Coo :

Equilibre / Pied d'appui – position du corps

Différenciation / Force de frappe

Rythme / Trouver un rythme de jonglage



LES PRISES DE BALLE

- ❖ Evaluer la trajectoire et la force du ballon
 - Reculer – avancer

- ❖ Travail des appuis
 - Pointe des pieds
 - Modifier sa position pour se mettre dans de bonnes dispositions pour recevoir le ballon

- ❖ Pied d'appui
 - Jambe légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre
 - Petit saut intermédiaire

- ❖ Prendre la balle
 - Ouvrir le pied perpendiculairement au pied d'appui et présenter l'intérieur du pied pour accueillir le ballon

Remarque :

- Tout d'abord apprendre à stopper le ballon. Une fois ce geste maîtrisé, apprendre à orienter le ballon (intérieur – extérieur). C'est la position du pied pour la prise de balle qui déterminera la direction du ballon
- Il faut également ajouter les prises de balle pour les ballons qui ne sont pas joués au sol. Amortir le ballon avec :
 - La tête
 - La poitrine
 - La cuisse
 - Le pied (coup du pied – intérieur du pied)

Avant de le mettre rapidement au sol.

Coo :

Orientation / Apprécier la trajectoire du ballon – orienter le ballon dans un espace

Equilibre / Jambe d'appui – haut du corps

Différenciation / Force avec laquelle on va accueillir le ballon



LES CONDUITES

- ❖ Pied utilisé pour la conduite
 - Le ballon reste proche du pied – on doit pouvoir le toucher à chaque pas
- ❖ Pied d'appui
 - Jambe légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre
 - Posé à la hauteur du ballon
- ❖ Haut du corps
 - Tête levée pour prendre les informations

Remarque :

- Travailler les 2 pieds et utiliser toutes les surfaces de contact (intérieur – extérieur – semelle)

Coo :

Equilibre / Pied d'appui – haut du corps

Différenciation / Force du toucher de balle

Rythme / rythme du toucher de balle

LES DRIBBLES

On retrouve dans les dribbles les éléments cités dans les conduites avec :

- ❖ La feinte
 - Déséquilibrer l'adversaire pour s'ouvrir un espace
- ❖ Le changement de rythme
 - Accélération dans l'espace libre pour éliminer l'adversaire

Remarque :

- La distance par rapport à l'adversaire au moment du déséquilibre est un élément de coaching important
- Le déséquilibre est un élément clé du dribble, ne pas hésiter à l'exagérer

Coo :

Les capacités de Coo citées pour les conduites

Réaction / changement de rythme



LE JEU DE TETE

- ❖ Travail des appuis
 - Pointe des pieds
 - Modifier sa position pour se mettre dans de bonnes dispositions pour frapper le ballon
 - Au moment de la frappe, une jambe devant et une jambe derrière – meilleur équilibre, plus de force

- ❖ Haut du corps
 - Reculer le buste
 - Monter les bras à la hauteur des épaules et les mains à la hauteur du visage
 - Alignement tête – tronc
 - Bloquer la nuque
 - Avancer le buste à l'encontre du ballon en se servant des bras comme balancier
 - Frapper le ballon avec le milieu du front
 - Garder les yeux ouverts

Remarque :

- Commencer par des frappes de la tête sans élévation
- Attention au ballon utilisé
- Une fois le mouvement maîtrisé, travail avec élévation et rotation

Coo :

Equilibre / Position des pieds

Rythme / Avancer le buste



LES PASSES (INT. DU PIED)

- ❖ Course avant la passe
 - Fréquence des appuis (hauteur du pied d'appui)
 - Conduite du ballon – dernière touche

- ❖ Pied d'appui
 - A côté du ballon - à la même hauteur
 - Pointe de pied dans la direction où le ballon doit être joué
 - Jambe légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre

- ❖ Position du corps
 - Trouver un bon équilibre avec l'aide du bras
 - Ne pas partir en arrière avec le haut du corps (trouver un bon équilibre)
 - Position des épaules – alignées avec la pointe de pied du pied d'appui (dans la direction où le ballon doit être joué)

- ❖ Jambe TE (Pied de frappe)
 - Pied perpendiculaire au pied d'appui (pied ouvert)
 - Frapper le ballon en son centre
 - Cheville ferme – pied bloqué
 - Accompagner le mouvement – laisser monter la jambe

Remarque :

- Un ballon frappé proprement ne doit pas rebondir sur le sol – frapper le ballon en son centre

Coo :

Rythme / Course avant la passe – mvt de passe

Equilibre / Pied d'appui – position du corps

Différenciation / Force de la passe



LES FRAPPES (TIR AU BUT – CENTRES ET REPRISES)

On distingue plusieurs types de frappe :

- Coup du pied
- Intérieur du pied (avec effet)
- Piquée
- En volée
- En demi-volée

LA FRAPPE COUP DU PIED

- ❖ Course avant la frappe
 - Légèrement décalé par rapport au ballon
 - Fréquence des appuis
 - Petits pas au départ pour trouver le timing – plus grands pas les 2 – 3 derniers pour armer
 - Conduite de balle – dernière touche
- ❖ Pied d'appui
 - A côté du ballon – à la même hauteur ou légèrement en retrait
 - Pointe de pied dans la direction où le ballon doit être frappé
 - Jambe légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre
- ❖ Position du corps
 - Trouver un bon équilibre avec l'aide du bras
 - Ne pas partir en arrière avec le haut du corps (trouver un bon équilibre) – Attention à : penchez-vous en avant !!!
 - Position des épaules – alignées avec la pointe de pied de la jambe d'appui (dans la direction où le ballon doit être frappé)
- ❖ Jambe TE (Pied de frappe)
 - Pointe du pied tendue – présenter une surface tonique
 - Cheville ferme – pied bloqué
 - Frappe avec l'arrête du pied
 - Accompagner le mouvement – laisser monter la jambe
- ❖ Course après la frappe
 - Laisser finir le mouvement par 2 – 3 appuis
 - Traverser le ballon

Remarque :

- Trouver une bonne fluidité dans le mouvement sans chercher à mettre de la force

Coo :

Différenciation / Distance du ballon en cas de frappe après une conduite

Rythme / Course avant la frappe – mvt de frappe

Equilibre / Pied d'appui – position du corps



CORRECTIONS - COACHING

- ❑ **CONNAITRE LE DEROULEMENT DU GESTE TE**
- ❑ **ANALYSER LES ERREURS ET EN DETERMINER L'ORIGINE**
- ❑ **POSSIBILITES DE CORRECTION**



REVENIR A PLUS SIMPLE

- **FRAPPE SUR BALLON ARRETE**
- **FRAPPE SUR BALLON TENU PAR L'ENTRAINEUR**



CORRECTION DIRECTE

- **EXPLIQUER L'ERREUR COMMISE ET DEMONTRER LE BON MOUVEMENT**
- **SI DIFFICULTE POUR LA DEMONSTRATION – DEMANDER A UN JOUEUR QUI A UNE BONNE EXECUTION**



CORRECTION INDIRECTE

- **DEMONTRER LE MOUVEMENT SANS AUCUNE EXPLICATION**
- **METTRE EN SITUATION LE JOUEUR POUR QU'IL DECOUVRE LUI-MEME LA SOLUTION (BALLON QUI MONTE - LIMITER LA HAUTEUR DU BUT)**



DEFINITION TE

L'aspect TE fait appel à des objectifs psychomoteurs qui sont les **capacités de coordination**. On entend par le geste TE, la résolution gestuelle d'un problème donné. Le geste correspond à une suite de coordinations motrices.

A travers la TE, le joueur doit être capable de maîtriser le ballon dans toutes les situations de jeu.

* Psychomoteurs : Entrée sensorielle – traitement central de l'information – sortie gestuelle

CAPACITES DE COORDINATION (COO)

Les capacités de coordination entrent en action dans l'exécution de chaque geste TE. Travailler ces capacités de coordination sous différentes formes est un gage de réussite dans la maîtrise des différents gestes TE.

O = Orientation

R = Rythme

D = Différenciation

R = Réaction

E = Equilibre

Les 3 capacités de coordination citées le plus souvent dans la description des gestes TE sont :

1. EQUILIBRE

2. RYTHME

3. DIFFERENCIATION