

FOD SRD / AJF 28.2.08

THEME : Offensif (conservation du ballon / recherche du jeu en avant / jouer dans l'intervalle)

**TE (Passes courtes et longues + prises de balles) /
TA démarquage et conservation de ballon /
CO Endurance (intermittent) ! durée des matches /
ME Volonté, Concentration, motivation**

Partie théorique et d'observation :

**CO : Durée des jeux (2 à 3 minutes) Récupération pour corrections (1' – 2)
Me : Par rapport à objectif (volonté et concentration)
TE/TA : importance du jeu ? / moyen d'évaluation de la réussite
Relation GAG**

Jeu libre et son importance

ORGANISATION

Dimension des terrains et règles (nombre de touches de balle en fonction de la qualité des joueurs)

Coaching : (variations et variantes) et attitude de l'entraîneur

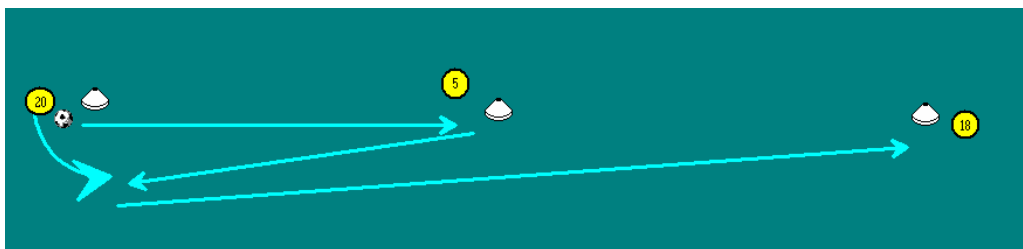
ECHAUFFEMENT

Organisation 3 équipes de 5 à 7 joueurs (variantes : Jocker / gardien, etc.)
Courses diverses et changement de rythme + jeux de vitesse réaction (utiliser carrés HOGDSON)
(5.2)

PHASE DE PERFORMANCE

Variations : Différentes prises de balle (surface de frappe intérieur et coup du pied et trajectoires)
et différentes prises de balles

Jeu interne et par groupe (PAS 2 fois la même variation)



Coaching :

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 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

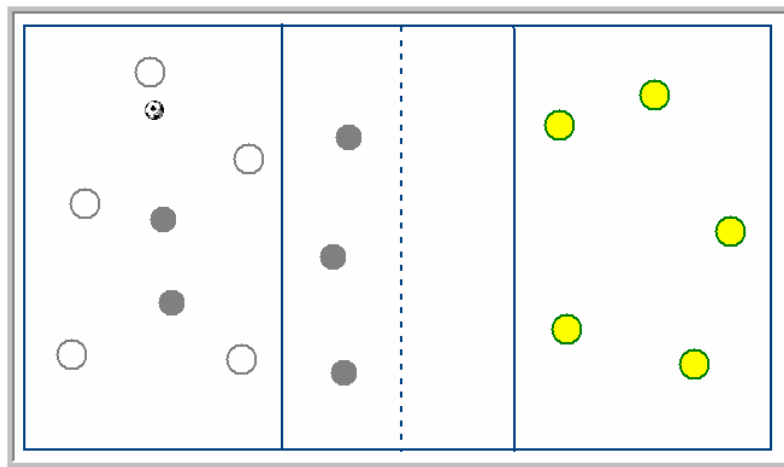
Coo :

Rythme / Course avant la passe – mvt de passe

Equilibre / Pied d'appui – position du corps

Différenciation / Force de la passe

HOGDSON



Thème : Jeu court/jeu long dans la conservation du ballon
Forme : Jeu
Buts : Améliorer la maîtrise du jeu
Objectif : Le joueur sera capable de différencier le jeu court et le jeu long

Éléments de coaching

Accents TA : Démarquage dans un petit espace, passe TA, prise d'information
Accents TE : Prise de balle, passe courte, passe longue
Accents ME : Concentration et communication
Accents CO : Dynamisme dans le démarquage, orientation, communication

Description

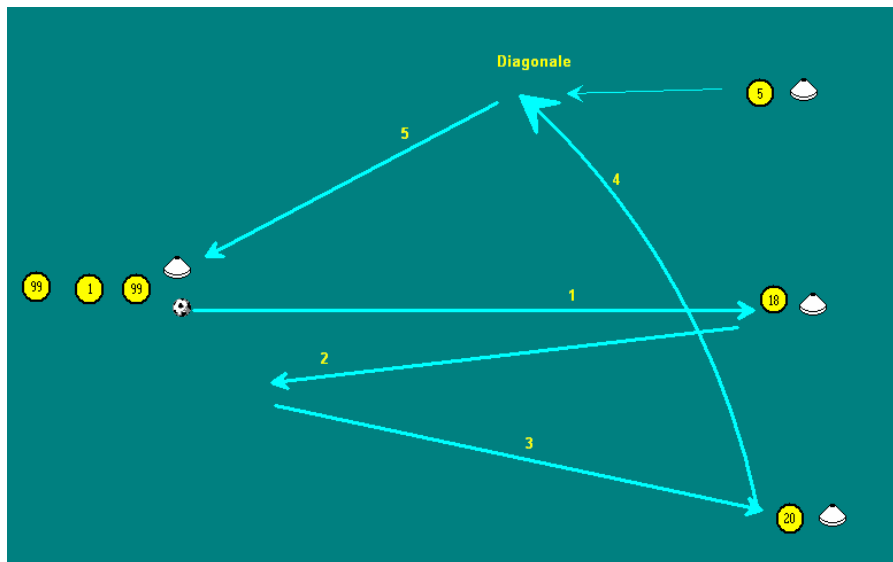
3 équipes de 4 à 7 joueurs (selon contingent) sont réparties sur le terrain (dimension selon le niveau des joueurs). 2 équipes, dans les zones latérales, cherchent à conserver le ballon, par passes courtes dans leur propre zone, puis par passes longues pour adresser le ballon à l'équipe située dans l'autre zone extérieure. L'équipe qui défend envoie 1 ou 2 joueurs dans la zone de possession du ballon pour récupérer le ballon. Les autres défenseurs se placent selon le schéma ci-dessous en recherchant la compacité avec les joueurs qui défendent dans la zone adverse. Si le changement de jeu est réussi, rapidement, les défenseurs se déplacent et 1 ou 2 joueurs vont à leur tour presser l'équipe en possession du ballon. Le jeu se poursuit tant qu'une équipe offensive n'a pas fait 2 erreurs (perte du ballon, mauvaise passe longue, etc.). A ce moment, il y a rotation dans les rôles, l'équipe fautive devenant équipe défensive.

Méthodologie

Les dimensions du terrain, le nombre de touches, le nombre de passes obligatoire avant le changement de jeu, le nombre de défenseurs actifs sont autant d'éléments qui simplifient ou compliquent le jeu. Pour le rendre plus dynamique, donner un nombre de points à chaque équipe. Chaque fois qu'une équipe devient défense, elle perd un point. L'équipe avec le plus de points à l'instant de l'élimination d'une équipe (zéro point) l'emporte.

Exercices avec variations !

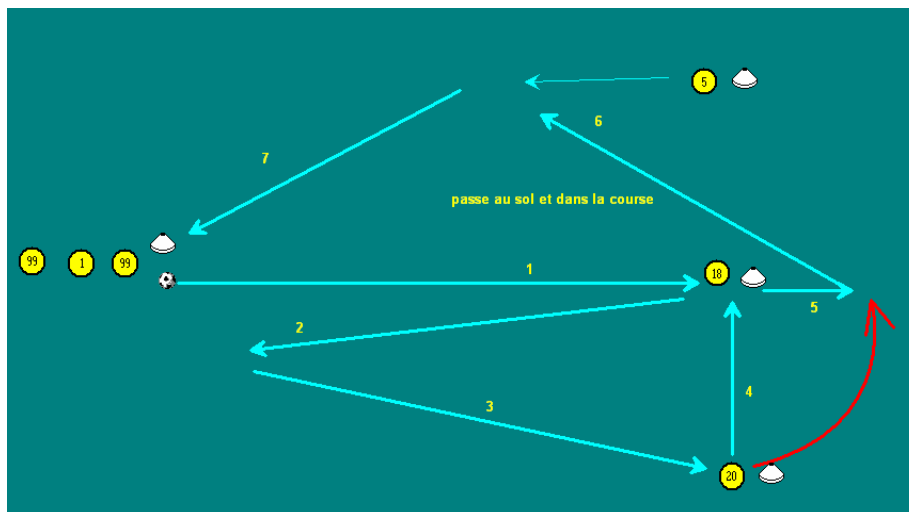
Passes avec prises d'information (diagonale ou au sol avec dédoublement)



Déroulement de l'exercice :

Passé au joueur central, qui en fonction du déplacement du joueur va jouer en retour à droite ou à gauche et de façon à ce qu'il puisse rejouer sur l'extérieur à son partenaire qui en orientant son corps va jouer une passe en diagonale à l'autre joueur de l'extérieur qui selon un bon timing rejouera à un joueur au départ qui avec une bonne prise de balle rejouera au centre (ainsi de suite)

Le joueur suit sa passe (déplacement)



Déroulement de l'exercice :

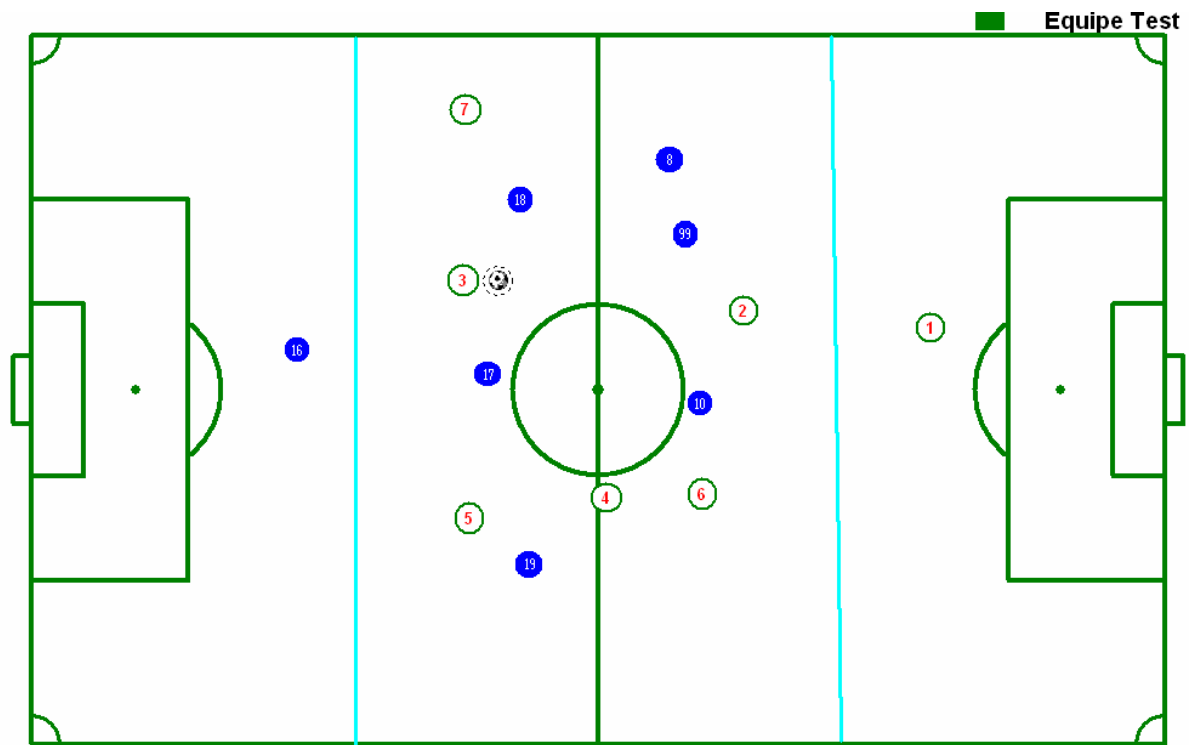
Passé au joueur central, qui en fonction du déplacement du joueur va jouer en retour à droite ou à gauche et de façon à ce qu'il puisse rejouer sur l'extérieur à son partenaire qui en orientant son corps va jouer une passe latérale au joueur centrale et se déplacera (passage dans le dos) pour recevoir le ballon et le jouer dans la course de l'autre joueur extérieur qui selon un bon timing rejouera à un joueur au départ qui avec une bonne prise de balle rejouera au centre (ainsi de suite)

Le joueur suit sa passe (déplacement)

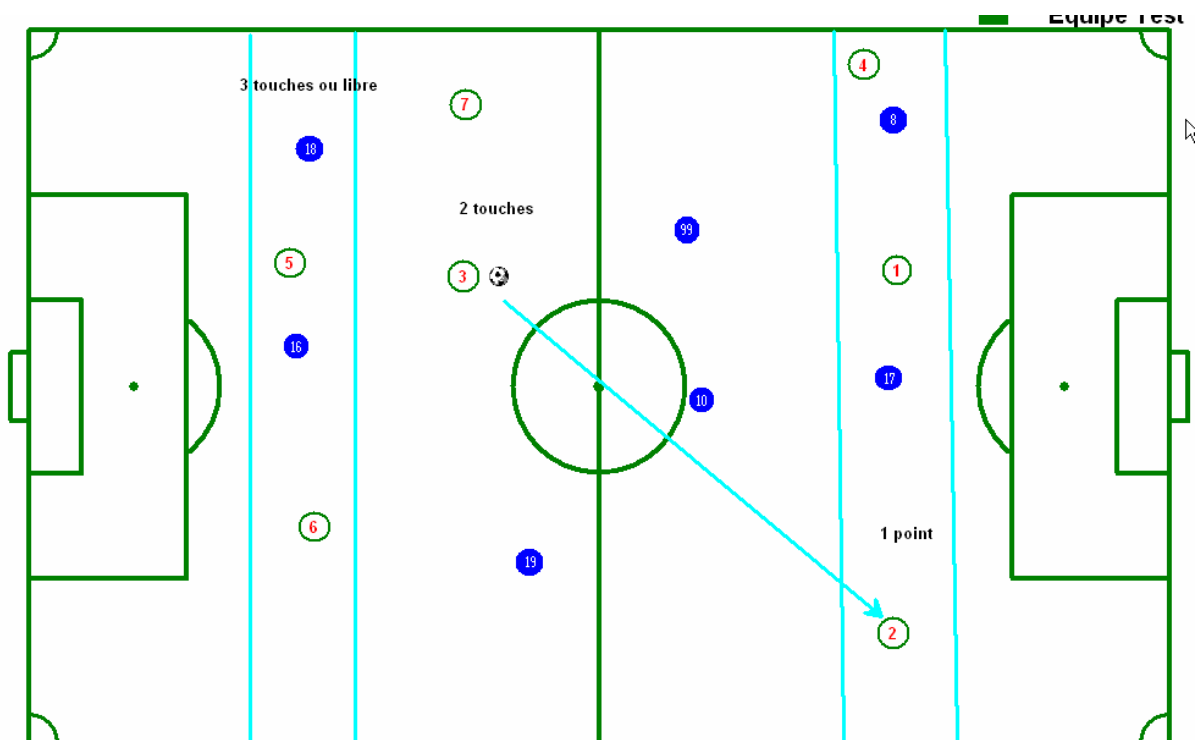
Coaching TIMING, orientation du corps, course, en plus des gestes TE

Tout d'abord exercer un exercice, puis l'autre, puis laisser le choix aux joueurs de varier les 2 exercices (PRISE D'INFORMATION)

Jeu de conservation avec des joueurs neutres à l'extérieur (gardiens par exemple) qui peuvent soit prendre le ballon avec les mains ou pieds ou variantes, seulement avec les pieds
 Variante seulement une direction et on joue seulement avec son gardien (favorise la transition – attaque défense et la recherche du jeu en profondeur)



Jeu avec recherche des zones extérieures et création du surnombre dans les zones.
 Comportement TE-TA dans les zones (règles selon touches de balles)
 CO déplacement et changement de rythme (démarquage)



Finir avec le jeu libre