

LA TECHNIQUE

- 1) C'EST QUOI
- 2) LES FONDAMENTAUX
- 3) LES FAUTES LES PLUS FRÉQUENTES DE NOS JOUEURS
- 4) PÉDAGOGIE
- 5) EXECRCICES

1) La technique c'est quoi :

Tous les gestes permis par les règlements qui me permettent d'utiliser le ballon.

Le commencement, c'est donner aux jeunes les moyens de maîtriser le ballon. Qui dit maîtrise dit technique. Avec la maîtrise technique vient la possibilité de M'INSCRIRE DANS LE JEU (INF, France).

<p>Une BONNE TECHNIQUE entraîne dans le match la maîtrise du jeu, la confiance, la créativité, les buts et la JOIE (INF, France) .</p>

Le niveau technique d'un joueur est son DEGRÉ DE CONFORT AVEC LE BALLON, à quel point il est À L'AISE À EXÉCUTER une passe, un contrôle, un dribble, un tir, une tête...dans des conditions plus ou moins difficiles (adversité, position) et à un rythme plus ou moins rapide.

**Chaque geste technique doit être accompagné d'une intention :
Je dribble pour tirer, je contrôle pour passer...**

2) Les fondamentaux

La conduite

Le dribble

Le contrôle (1^{ère} touche ou prise de balle)

La passe

Le tir

Le jeu de tête

La conduite :

- Utilisée pour avancer avec le ballon
- Lever la tête, voir ce qui se passe autour est primordial
- Utilisation de toutes les surfaces de contacts (intérieur, extérieur, semelle)
- Fréquence de contacts **a)** à chaque pas si l'adversaire est plus proche, en préparation du dribble, le ballon doit rester à distance de jeu **b)** Si on a beaucoup d'espace on peut pousser le ballon plus loin
- Changement de rythme (lent, très vite).

Le dribble :

- Utiliser pour déséquilibrer (battre) l'adversaire direct (voir la réaction de l'adversaire)
- Notion de feinte (faire semblant) **a)** changement de rythme **b)** changement de direction
- Accélération à fond (100%) après la feinte
- Bien évaluer l'endroit sur le terrain où je tente le dribble
- Bien évaluer la distance de l'adversaire (ni trop près ni trop loin)
- Bien évaluer s'il y a couverture ou non
- Notion de protection du ballon si j'arrive juste avant l'adversaire sur un ballon entre deux.

Les contrôles (1^{ère} touche ou prise de balle) :

- Utiliser pour « attraper » le ballon et préparer le prochain geste

Au sol

- Attaquer le ballon
- Bloquer la cheville
- Décoller le pied du sol (milieu du ballon)
- Lever les orteils pour assurer la plus large surface de contact
- Petit mouvement de recul du pied pour réduire la vitesse du ballon
- Contrôle court VS contrôle long
- Orienter loin de l'adversaire et vers le but si possible
- **Être dynamique sur ses appuis pour s'ajuster à la trajectoire du ballon, se préparer à recevoir.**

Aériens

- Volonté de remettre le ballon au sol le plus rapidement possible sauf si on a la possibilité de rejouer le ballon de volée (passe ou tir)
- Trouver rapidement la bonne surface de contact (pieds, cuisses, poitrine, tête)
- Amortir le ballon, réduire sa vitesse
- Orienter en fonction de l'adversaire et du but adverse
- **Être dynamiques sur ses appuis pour s'ajuster à la trajectoire du ballon, se préparer à recevoir.**

La passe

- Utiliser pour battre plusieurs adversaires (aller vers l'avant) ou conserver collectivement le ballon
- Volonté de *servir* le partenaire, lui donner le ballon dans les meilleures conditions
 - a) passe courte = ballon au sol
 - b) passe longue = passe *rasante*
- Placement du pied de frappe = idem que les contrôles au sol
- Pied d'appui à la hauteur du ballon
- Course d'approche
- Passe sèche (appuyée) pas molle = bon dosage
- Précision
- Effectuer la passe avec toutes les surfaces (intérieur, extérieur, talon, pointe du pied)
- Remise = le partenaire peut rejouer en une touche (les tirs et passes longues)
- Donner le ballon au bon moment (ni trop vite (pas de pression), ni trop tard (adversaire trop proche))
- Donner le ballon au bon endroit (dans l'espace ou dans les pieds) sur le bon pied du partenaire et en fonction de l'adversaire le plus proche et de la zone du terrain
- Je passe et je bouge, je poursuis l'action, je redeviens disponible.

LA PASSE ET LES CONTRÔLES SONT LES ÉLÉMENTS LES PLUS FONDAMENTAUX DE TOUS LES SPORTS COLLECTIFS ET LE SOCCER EST PEUT-ÊTRE LE PLUS COLLECTIF DE TOUS

Le tir

- Placement du pied d'appui surtout sur un ballon en mouvement
- Frapper avec le cou-de-pied
- Orteils pointées (ballerine) cheville tendue, bloquée
- Le ballon ne devrait pas avoir de rotation (sauf sur les balles brossées!)
- Jamais un ballon n'est passé sous le but (pencher le haut du corps)

Le jeu de tête

- Frapper le ballon avec le front
- Garder les muscles du cou tendus
- Arquer le buste pour donner la puissance

3) Les fautes les plus fréquentes

- On pousse le ballon trop loin sur les conduites
- On utilise les deux pieds pour les contrôles aériens ou sur les ballons qui arrivent en bondissant
- On laisse le ballon rebondir plusieurs fois avant de le rejouer
- Le joueur n'est pas prêt à recevoir le ballon (avoir les genoux fléchis prêt à démarrer)
- Le pied d'appui est souvent très loin derrière le ballon lors des frappes et des tirs en particulier
- On pousse le ballon plus qu'on le frappe sur les passes
- Le pied ne décolle pas du sol sur les passes courtes et les contrôles au sol
- Les orteils sont placés vers le bas lors des passes de l'intérieur du pied
- Le pied de frappe est mou

4) La pédagogie

- Un travail technique EFFICACE nécessite un travail important de **RÉPÉTITION**, d'où l'importance de BIEN STRUCTURER nos exercices afin de permettre aux jeunes de TOUCHER SOUVENT AU BALLON.
- Le travail technique est FONDAMENTAL surtout avant 15 ans....Après, c'est difficilement RATTRAPABLE.
- Plus la surface utilisée est large plus la précision sera grande, plus la surface est étroite plus la puissance sera grande.
- Ne pas faire d'exercices « inutiles ». TOUT DOIT PARTIR DU JEU POUR SERVIR EFFICACEMENT LE JEU.
- Il faut une grande **VARIÉTÉ** dans les exercices ainsi que dans un même exercice.
- Travailler les **ENCHAÎNEMENTS** techniques.
- Exigez de la QUALITÉ ...Demander à vos jeunes d'être **CONCENTRÉS**. Exigez d'eux qu'ils imaginent le défenseur.
- Vu le nombre très limité de séances d'entraînement (1-2 / semaine) et surtout la NATURE DE NOTRE SPORT, intégrer du **MOUVEMENT** (déplacement) dans le travail technique et éviter trop d'exercices statiques (les utilisés comme repos actif).
- Travailler la technique lors de match à effectifs réduits, revenir à des exercices puis retour au jeu.
- Le MATCH ne permet pas la répétition des gestes techniques....à moins de jouer tous les jours plusieurs heures....et encore !
- Travailler les deux pieds. Le 2^e pied doit être UTILE à défaut d'être très PERFORMANT.
- Faire BIEN d'abord.....faire VITE après.
- Les CORRECTIONS doivent être BRÈVES. Ce n'est pas avec des explications détaillées qu'on améliorera notre niveau technique, mais en FAISANT. Une BONNE DÉMONSTRATION (image) vaut mieux que milles mots.

- Une **PROGRESSION** dans la difficulté est nécessaire pour permettre au joueur de se rapprocher des **CONDITIONS DE MATCH**. La progression peut être dans le **RYTHME** d'un même exercice, dans la **VARIÉTÉ/ENCHAÎNEMENT** plus complexe qu'on peut donner à un exercice, dans l'**ADVERSITÉ** imposée à l'exercice (sans opposition, avec opposition passive, avec opposition retardée, avec opposition réel). **L'ART DE COACHER**, c'est défier les jeunes sans les décourager.
- **MÉTHODES** utilisées pour le travail technique : exercice, circuit, ateliers, jeu d'éveil technique, match à effectif réduit avec thème.
- Les 4 **ÉTAPES** à respecter dans la mise en place d'un exercice : mise en place de la structure (cônes), mettre les joueurs en place, démonstration/explication, partir l'exercice et faire les corrections qui s'imposent s'il y a lieu.
- **FAIRE COMPRENDRE**, en posant des questions, au jeune pourquoi il a réussi ou pas réussi son geste, pourquoi il doit exécuter le geste d'une certaine façon selon les circonstances du jeu. Il peut devenir son propre « coach »
- Ne pas utiliser des **CONCEPTS** pour corriger les jeunes, mais plutôt leur donner des **SOLUTIONS**. EX : À un joueur qui perd le contrôle de son ballon dans un exercice de dribble, ne pas dire « contrôle ton ballon », mais plutôt « touche le ballon à chaque pas ».
- Quelques remarques sur les techniques de base :
 - La feinte : existe sous différentes formes dans le jeu (avec ballon, sans ballon, dans le contrôle, dans la course...)
 - Le tir : utiliser la pointe ou l'intérieur du pied n'est pas faux...c'est juste qu'il faut **APPRENDRE** à utiliser le cou-de-pied (lacet)...Toutes ces surfaces du pied peuvent être utilisées....Tout dépend des circonstances du jeu.