

COACH

101



numéro

11

.....
DÉCEMBRE 2011



Tableau noir



■ Par **François FERDIN**

Titulaire du BE passé par Levallois et le Racing Paris.

Travailler le

A partir de l'école de foot. Le "corps obstacle" fait partie des thèmes que l'on doit travailler à partir des U11, au même titre que le jeu dans les intervalles, le cadrage du porteur ou encore l'axe ballon-but. Explications.

La notion de "corps obstacle" est associée à deux temps d'action : avant la possession du ballon et "en possession" du ballon. En fonction de l'un ou de l'autre, l'objectif recherché sera différent. Dans le premier cas, le joueur tâchera d'obtenir le ballon dans les meilleures conditions en utilisant son corps (position préférentielle) par rapport au point de chute (aérien) ou d'arrivée (au sol). Puis, une fois le ballon dans les pieds, il s'agira de le garder. Là encore, dans la conservation individuelle, l'utilisation du corps est primordiale. Il s'agit de se mettre dans les meilleures conditions d'espace et de temps pour réaliser son action. Ceci afin d'améliorer la réalisation et l'efficacité du geste entrepris. En

école de foot, ce corps, souvent mal représenté chez les tout jeunes, fait déjà l'objet d'un travail de coordination. Mais celui-ci est destiné à améliorer la motricité de l'enfant, à la différence de l'utilisation du corps comme "obstacle" à l'adversaire, qui est associé à un geste ou une action spécifique au football. On peut de manière simpliste dire que le "corps obstacle" est un travail de coordination spécifique à la discipline afin d'améliorer les gestes techniques réalisés en situation de duel. Ces qualités étant étroitement liées les unes aux autres, il est important de les travailler ensemble et le plus tôt possible. Définissons maintenant l'utilité du "corps obstacle" dans les deux temps d'action définies plus haut :

EXEMPLE D'EXERCICE EN SITUATION OFFENSIVE

ORGANISATION

Utilisation d'une moitié de terrain. Matérialiser 2 zones : une pour indiquer la zone de réception du ballon, l'autre pour définir la ligne du hors-jeu (où l'attaquant ne devra pas s'y trouver avant le départ du ballon). Le gardien ne peut sortir que lorsque l'attaquant entre en possession du ballon.

REGLES.

Le joueur A conduit le ballon et contourne le plot. A l'issue, il transmet le ballon dans la profondeur pour B. Ce dernier prend de la largeur pendant la conduite de A. Puis au moment où A contourne le plot, il effectue son appel de balle. Le joueur C, dos au jeu, démarre au moment de la passe en profondeur.

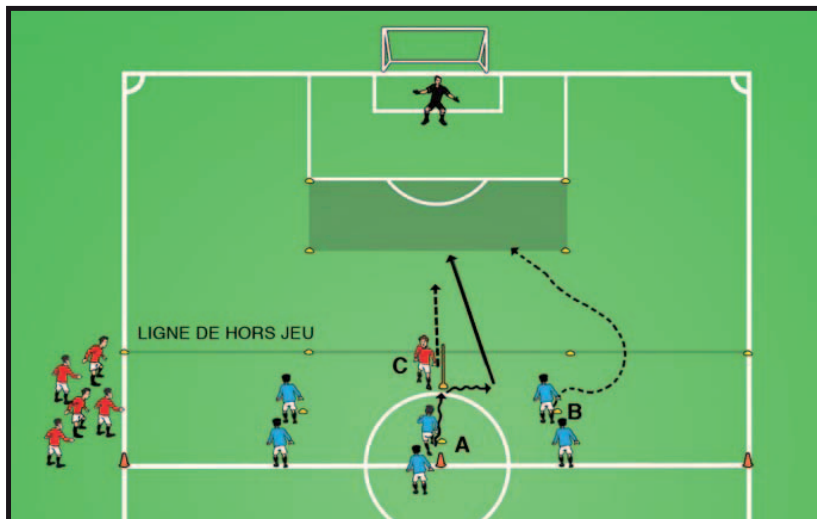
BUT

Pour les joueurs B : finir l'action le plus rapidement possible. Pour les joueurs C : empêcher les joueurs B de marquer.

CRITERES DE REALISATION

Apprendre aux joueurs en situation offensive à utiliser leur corps comme obstacle face au retour du défenseur. Utilisation du corps pour se donner du

temps et une sécurité pour frapper. Consignes données au joueur B : plus le premier contact est loin du but, plus la prise de balle devra être orientée vers l'axe du but. Inversement, plus le premier contact est près du but où le ballon n'a pas assez de vitesse, plus la prise de balle devra permettre à l'attaquant de protéger son ballon et s'ouvrir un angle de frappe (orientation vers l'extérieur).



EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

corps obstacle

• Avant la possession du ballon

Au moment de la récupération du ballon, le joueur est souvent en situation de duel. Il est donc essentiel que son corps soit un obstacle pour l'adversaire. C'est un fait, le joueur a souvent le regard porté sur le ballon. Or, pour être efficace, il doit aussi "contrôler" les courses de son adversaire afin de parvenir en premier dans la zone de réception du ballon (ex : en situation défensive, être "à l'intérieur" de la course de l'attaquant). Maîtriser la course de son adversaire et la zone "d'impact" du ballon permet de récupérer plus facilement le ballon. En effet, il est toujours plus aisé de le récupérer dans sa phase de déplacement que dans les pieds de l'adversaire... Ainsi, l'anticipation et l'utilisation de son corps apparaissent primordiales.

Un travail de coordination spécifique

• En possession du ballon

En situation offensive (avec le ballon dans les pieds), l'objectif principal dans l'utilisation du corps est de protéger au mieux le ballon en

le mettant le plus loin possible de l'adversaire. Le corps doit faire rempart entre la balle et ce même adversaire. Ceci aura pour conséquence de donner plus de temps dans la réalisation technique et dans les choix du porteur. Là encore, dans une situation de duel, cette fois-ci, les joueurs sont souvent focalisés sur le ballon. C'est une

erreur, car cela rend plus difficile l'enchaînement technique. Il faut insister pour que le joueur "maîtrise" d'abord la course de son adversaire et ensuite son action technique !

En définitive, le corps obstacle est une action constante et permanente dans un sport d'opposition

comme le football. Il fait partie intégrante de chaque action, geste, duel du footballeur. Étant omniprésent, il doit faire l'objet d'un travail spécifique et ce dès le plus jeune âge, afin que son acquisition soit la plus facile possible tout en désinhibant le jeune pratiquant au niveau des contacts avec l'adversaire. ■

EXEMPLE D'EXERCICE EN SITUATION DEFENSIVE

ORGANISATION

Deux équipes, une attaque l'autre défend. Aire de jeu de 25x30 mètres. Deux zones de 5x5 mètres.

REGLES

Le joueur A conduit le ballon et choisit de sortir du carré par la droite ou la gauche. Il tente ensuite de transmettre le ballon au joueur B qui ne pourra s'en saisir que dans la zone F. Pendant la conduite de balle du joueur A : B et C sont en mouvement dans la zone de déplacement (3 possibilités de départ : 1, 2 ou 3). Dès que A choisit de partir à droite ou à gauche, ils peuvent courir vers l'avant en direction de la zone F. La passe est effectuée dans la zone de côté du crochet du joueur A.

BUT

Le défenseur C doit réussir à mettre son corps en opposition à la course du joueur B. Il tente de récupérer le ballon afin de relancer sur A. Pour le joueur B, il s'agira de récupérer le ballon dans la zone F.

CRITERES DE REALISATION

Position de trois quarts afin de : prendre l'information, être face au jeu, être pieds décalés de façon à avoir un démarrage plus rapide, permettre de voir et de protéger le ballon en même temps. Défensivement, être à bonne distance de jeu. Ni trop près pour ne pas être en retard lors de l'appel en profondeur, ni trop loin sous peine d'être en retard si l'attaquant décroche.



Enfin...

LA

**solution biologique
qui élimine les odeurs
des équipements sportifs!**



Finally...

THE

**biological solution that
eliminates odours from
sports equipments!**

SOLUTIONS
ENVIRO
Plus



**La solution biologique qui
élimine les odeurs
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



www.solutionsenviropius.com

LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM

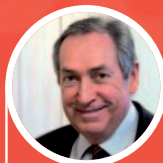


Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement sur abonnement



Gérard Houllier
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



Jacques Crevoisier
"Un magazine en tout point remarquable"



Jean-Marc Furlan
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



Jean Fernandez
"Ma lecture préférée sur le football"



Elie Baup
"Un véritable outil pour les éducateurs"



Raynald Denoueix
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



Christian Gourcuff
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"