

# COACH

## 101



numéro  
**35**

.....  
SEPTEMBRE 2013

**Ecole de foot**



Par **Stéphanie BARBIER,**

CDFa au district de Haute-Saône.

# Les prises de balle (contrôles et amortis)

**UI3.** Voici une séance sur le thème des prises de balle, lesquelles regroupent les contrôles (actions de maîtriser le ballon au sol) et les amortis (contrôler un ballon aérien en freinant sa force).

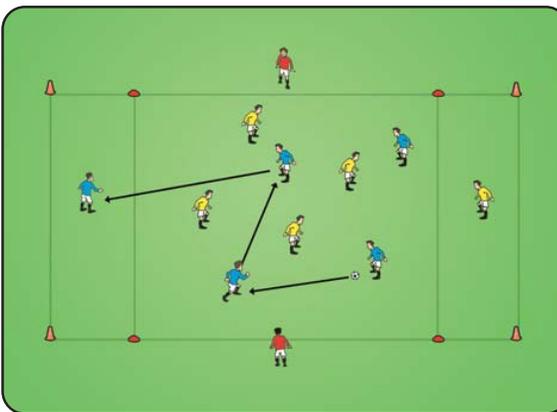
## SITUATION 1 : Jeu réduit / balle au capitaine



**Organisation.** Tracer un terrain de 35-40m x 25m et 2 couloirs de 10m de large.

**Règles.** Un joueur de chaque équipe se positionne dans les couloirs. Ils sont les "capitaines". Deux jokers se placent de chaque côté de l'aire de jeu. Ils restent à l'extérieur, jouent avec l'équipe qui a le ballon, mais n'ont pas le droit de transmettre aux capitaines. Les joueurs au centre de l'aire de jeu n'ont pas le droit de pénétrer dans les couloirs. Jeu libre à 4 contre 4. Une passe à son capitaine (ballon maîtrisé par celui-ci) = 1 point. Changer régulièrement de capitaine et jokers.

**Objectifs.** Dosage et précision de la passe; contrôle du ballon au sol; amortis sur ballon



aérien; jeu dans les intervalles pour atteindre le capitaine (jeu au sol).

**Variante.**

- Si le capitaine maîtrise un ballon aérien (amortis réussis sans que le ballon sorte de son couloir) = 2 points.
- Les jokers ont droit à 2 touches de balle.

## SITUATION 2 : Motricité/coordination



**Organisation.** Mise en place de 2 parcours. Chaque groupe reste 7 minutes sur chaque parcours.

**Objectifs.** Psychomotricité, coordination.

**Parcours A**

- 1/ course avant-course arrière entre les lattes.
- 2/ Course rapide entre les constris sous forme de "8" en restant toujours face à l'arrivée (donc course avant, course arrière, course avant).
- 3/ Déplacements latéraux par petits appuis dynamiques pour former un "8" autour des cerceaux (toujours en restant face à l'arrivée).
- 4/ Le joueur avance en direction des coupelles. Son partenaire situé face à lui lance un ballon aérien "en cloche". Le joueur amorti le ballon de la cuisse et effectue une remise du coup de pied. Puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...

**Parcours B**

- 1/ Appui entre chaque cône en levant les

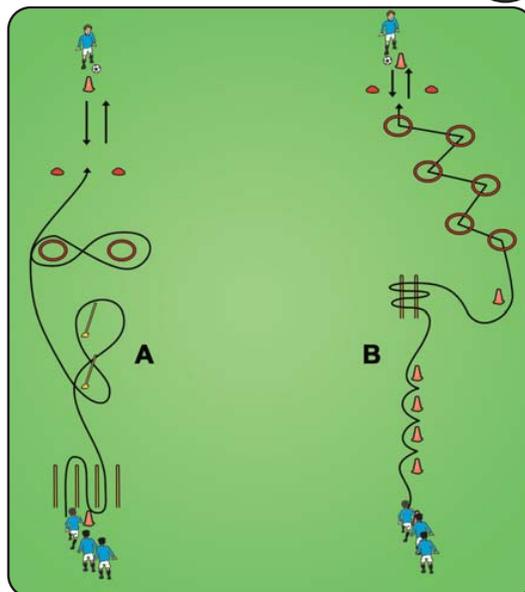
genoux et en s'aidant des bras.

2/ Sauts pieds joints par-dessus la "rivière" (au moins 4 sauts) en restant équilibré avec l'aide des bras.

3/ Course arrière pour passer derrière le cône, puis foulées bondissantes dans les cerceaux (le joueur doit chercher à aller haut, sans aller vite).

4/ Le joueur avance entre les coupelles. Son partenaire situé face à lui lance un ballon aérien "en cloche". Le joueur amorti le ballon de la poitrine et effectue une remise du plat du pied. Puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...

**Critères de réalisation.** La qualité des appuis est le plus important. Le joueur doit être en appui sur l'avant du pied (et non sur les talons). Les appuis doivent être dynamiques (fréquence des appuis). Pour rester équilibré durant tous les exercices, le joueur doit s'aider des bras. Suite au travail de coordination, le joueur doit rester concentré pour réaliser au mieux le geste technique.



## SITUATION 3 : Jonglage

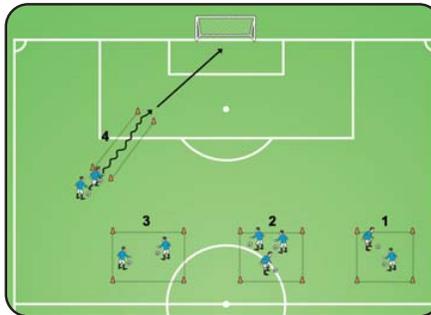


**Organisation.** Tracer 3 carrés + 1 couloir face au but. 1 ballon par joueur.

**Règles.** Les 4 exercices forment un circuit. Le but pour chaque joueur est de réaliser le plus de tours de circuit possibles en 12 minutes. Le joueur doit réussir l'objectif demandé pour pouvoir passer à l'exercice suivant. À la fin des 12 minutes, chaque joueur annonce combien de tours de circuit il a réalisé.

**Objectifs.** Travail technique, amortis, esprit de compétition.

**Exercice 1 :** Enchaîner 7 pieds droits et 7 pieds gauches sans que le ballon ne touche le sol.



**Exercice 2 :** 15 têtes

**Exercice 3 :** Enchaîner 2 pieds droits/2 pieds gauches/2 pieds droits/2 pieds gauches, sans que le ballon ne touche le sol.

**Exercice 4 :** Jonglage en mouvement jusqu'aux 2 cônes d'arrivée (surfaces de rattrapage autorisées). Une fois arrivé aux 2 derniers cônes, le joueur frappe de volée ou de demi-volée pour marquer (pas de gardien).

**Remarque :** l'utilisation ici de jeux, de concours, de challenges, permet de motiver les joueurs.

**Variante :** Adapter les contraintes techniques imposées en fonction du niveau des joueurs. Varier les contacts.

## SITUATION 4 : La ronde en fête



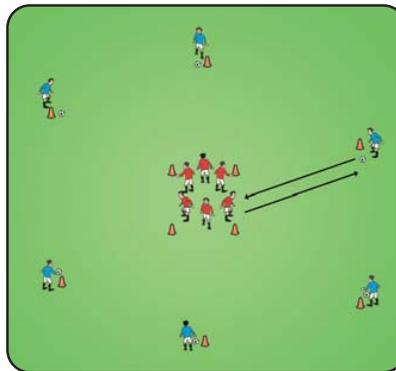
**Organisation.** Diviser les joueurs en 2 groupes. Disposer 4 coupelles au centre, délimitant un petit carré, puis disposer des coupelles à l'extérieur de manière à former un cercle.

**Objectifs.** Travail technique visant à l'amélioration des prises de balle (contrôles + amortis).

**Règles.** Chaque groupe travaille en alternance. Le temps de travail d'une séquence (1 séquence = 1 thème) est de 1'15" par groupe. Puis on inverse (les rouges passent à l'extérieur et les bleus à l'intérieur).

### Thèmes de travail :

- Contrôle d'un pied et passe du même pied.
- Contrôle d'un pied et passe de l'autre pied.



- Contrôle orienté pour se retourner et passer à un joueur libre.
- Amorti de la poitrine et passe remise de volée (coup de pied).
- Amorti de la cuisse et remise volée intérieur du pied.
- Amorti du pied et remise de volée (libre).

### Critères de réalisation

Pour les contrôles : garder le ballon à moins d'un mètre pour pouvoir enchaîner. Donner une petite impulsion sur le ballon au moment du contact. Avancer sur le ballon et enchaîner après le contrôle.

Pour les contrôles orientés : donner un mouvement à sa cheville. Accompagner avec le haut du corps. Faire semblant de partir d'un côté et partir de l'autre.

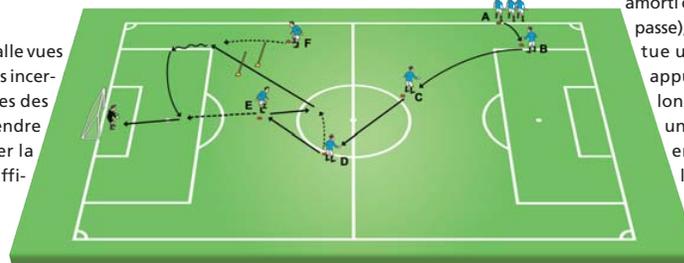
Pour les amortis : aller dans le sens du ballon. se relâcher un maximum. Accompagner le ballon.

## SITUATION 5 : Passe et suit



**Organisation.** Disposer les coupelles comme indiqué sur le schéma. 1 joueur se met en place à côté de chaque coupelle. Les autres joueurs sont au point de départ, chacun avec un ballon.

**Objectifs.** Travailler les prises de balle vues dans les exercices précédents avec les incertitudes du jeu (trajectoires et forces des ballons variables). Ceci afin d'apprendre aux joueurs à s'adapter et à utiliser la prise de balle la mieux adaptée et efficace.



**Règles.** Le joueur suit son ballon après avoir fait une passe. **A** effectue une touche sur **B** qui amorti le ballon, se retourne et joue long sur **C**. **C** réalise un amorti ou contrôle orienté (en fonction de la passe), puis transmet le ballon à **D** qui effectue un contrôle orienté pour jouer en appui sur **E**. Ce dernier contrôle le ballon et effectue une remise à **D** qui fait une passe dans la porte pour trouver **F** en mouvement (6). Celui-ci contrôle le ballon et centre pour **E** qui effectue la prise de balle de son choix avant de tirer au but.

## SITUATION 6 : Jeu de fin de séance



Constituer 2 équipes équilibrées. Jeu libre. Corriger les joueurs en fonction du thème tactique prévu dans la programmation. Pour ce faire, arrêter le jeu 2 à 3 fois (pas plus) quand la situation le demande, afin d'expliquer aux enfants une situation particulière.



ATTENZIONE!

ATTENZIONE!

# une nouvelle boutique montréalaise qui se spécialise en soccer

adidas  
\*\*\*\*\*  
asics  
diadora  
eletto  
errea  
full 90  
ho

joma  
kwikgoal  
lotto  
mass  
munich x  
nike  
pantofola d'oro  
pele sports

pirma  
puma  
reusch  
rinat  
ryal  
select  
sells goalkeeper  
skins

storelli  
uhlsport  
umbro  
under armour  
valsport  
zeus



LA QUALITÉ AVANT TOUT présente PASSION SOCCER BOUTIQUE avec RAFFAELE VENTURINO - FRANCO FALBO - NICOLAS SEBASTIANI - SABRINA STAVOLE - AMANDA VENTURINO - GIANCARLO TRIMARCO - MICHELE CLAUSI - THOMAS HUYNH-MARSOT RICCARDO VENTURINO - ROCCO NICHOLAS POLITO et GIANNI VENTURINO

**EXTRAIT DE  
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSCRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

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

## FOOT D'ANIMATION



■ **Lionel ROCHETTE,**  
CDFA du District Gard-Lozère,  
créateur des stages "Gard o foot" et  
co-auteur de "La psychomotricité  
dans le football d'animation" (DVD).  
Rens : rochettelionel@yahoo.fr

# Psychomotricité :

**Repères.** En école de foot, la progression de l'enfant passe inévitablement par un entraînement régulier de coordination et de psychomotricité, lequel comporte cinq axes de travail. Tous doivent être présents dans les exercices proposés par l'éducateur. Voici un rappel théorique et pratique de ces cinq composantes.

**A**vant de détailler chaque axe de travail de la psychomotricité, rappelons qu'il s'avère indispensable d'aborder régulièrement ce thème d'entraînement dans les séances de football d'animation. Et pour cause, l'enfant qui n'est pas coordonné ne deviendra jamais un bon footballeur. Non seulement le travail de psychomotricité permet de lutter contre les effets négatifs de la croissance (la perte de repères spatio-temporels par exemple), mais il favorise aussi l'acquisition rapide de la gestuelle, en soignant la qualité des appuis et en insistant sur la coordination haut/bas du corps. Et puis plus l'enfant sera coordonné, plus il sera économe dans ses gestes et sera donc en mesure de les répéter. Le travail de psychomotricité va permettre à l'enfant qui plus est d'être structuré sur le plan corporel (connaissance du corps) et équilibré sur le plan



musculaire (voire encadré). Enfin, d'un point de vue technique, le jeune joueur va apprendre à utiliser les deux pieds et à

apprécier les trajectoires. Autant d'aspects que vous allez pouvoir retrouver au travers des 5 axes du travail de psychomotricité(1). Des composantes étroitement liées dont voici les principales caractéristiques.

### 1 - Perception de l'espace

C'est un axe ô combien important dans la mesure où il a pour objectif de permettre à l'enfant de se situer sur le terrain par rapport à ses coéquipiers, aux adversaires et au ballon. Le joueur doit apprendre à lever la tête, à ne pas avoir toujours les yeux rivés vers le sol. Il est aussi question ici de développer ce qu'on appelle communément la vision périphérique du footballeur. Ces aspects demandent une grande concentration de la part du joueur à l'entraînement. Si nous vous proposons deux exercices à faire

à plusieurs dans la partie pratique (voir par ailleurs), vous pouvez aussi travailler cet axe avec deux joueurs placés l'un en face de l'autre. Il s'agit dès lors pour chaque enfant d'échanger leur ballon en même temps, un en l'air, un à terre, pour permettre à la fois de jouer au pied et d'avoir un œil sur le ballon du partenaire.

### 2 - La coordination espace/temps

Nous parlons ici de l'analyse des trajec-

## CRÉEZ UNE ADAPTATION CHEZ VOS JEUNES JOUEURS

Quel que soit l'axe de travail abordé, l'objectif de l'éducateur sera de créer une adaptation chez le jeune joueur. Qu'est ce que cela signifie ? S'adapter signifie découvrir, apprendre quelque chose de nouveau. Il apparaît nécessaire que l'enfant s'adapte aux différentes difficultés qui lui sont proposées à l'entraînement, en fonction de son niveau, pour qu'il développe ses propres habiletés motrices. Le jour où le joueur arrêtera de s'adapter à l'exercice prévu, il ne progressera plus. A vous donc de faire preuve d'originalité dans le contenu des séances !

# les 5 axes de travail

## EVITER TOUT DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE

Le travail de psychomotricité a une importance capitale dans le domaine musculaire, tant au niveau de la coordination intra musculaire qu'inter musculaire.

**Coordination intra musculaire** : plus l'enfant sera adroit et coordonné, plus il sera à l'aise sur le plan physio musculaire, dans la mesure où la synchronisation au niveau des contractions de fibres sera de meilleure qualité.

**Coordination inter musculaire** : il s'agit là de développer les chaînes musculaires postérieure (de l'arrière du crâne jusqu'au bout des orteils, puis face antérieure du tibia jusqu'au genou) et antéro intérieure (diaphragme et muscles ilio-psoas). Pour avoir une force maximale dans un mouvement, tous les muscles agonistes (ceux qui participent au mouvement) doivent travailler en synergie. Parallèlement, les muscles antagonistes doivent être relâchés au maximum pour potentialiser le travail des muscles agonistes. Or, lors de l'apprentissage d'un mouvement, on s'aperçoit souvent que le débutant ne contracte pas efficacement les muscles qui participent au mouvement et contracte trop les muscles antagonistes. A travailler donc.

toires, de la qualité du timing, de la prise en compte de la vitesse et de la direction du ballon dans l'espace, des calculs optico-moteurs ainsi que des déplacements des partenaires et des adversaires. L'un des exemples proposés dans la partie pratique est celui-ci : un ballon dans les mains, le joueur part de la médiane, lance celui-ci le plus loin possible sous la forme d'une chandelle, et frappe au but en fonction du rebond. Le joueur va ainsi pouvoir apprécier les différents éléments qui établissent la relation corps-ballon à distance et en mouvement : éloignement, hauteur, vitesse et direction.

### 3 - Le changement de tâche

Il s'agit ici de travailler la vitesse de réaction de l'enfant, à savoir : passer immédiatement d'une situation d'attaque à une situation de défense, et vice-versa. Que fait-on lorsque l'on est en possession du ballon ? Que fait-on à sa perte ? Plus le temps de réaction affiché par le joueur est court, mieux c'est. Et pour cause, la vitesse de réaction se caractérise par la capacité d'un joueur à percevoir, analyser et traiter dans le temps le plus bref le signal déclenchant une action.

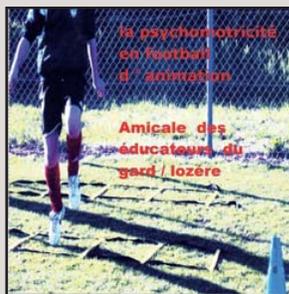
### 4 - La latéralisation et la dissociation segmentaire

Cet axe permet d'aborder le thème des

déplacements et des changements de rythme qui sont fréquents au cours d'un match de football. Pour ce faire, il est important de maîtriser ce qu'on appelle généralement la dissociation segmentaire entre le haut et le bas du corps, autrement dit être capable d'utiliser les parties du corps nécessaires à l'action pour agir avec économie et précision, notamment les épaules et les hanches.

## Un DVD sur le foot d'animation

Lionel Rochette a co-réalisé avec Jean-Marie Pasqualetti un DVD de 75 minutes, dans lequel il a compilé une centaine d'exercices à destination du foot d'animation (de U7 à U13). "On voulait proposer aux éducateurs quelque chose de concret, des images, qui viennent matérialiser les aspects théoriques". Ce DVD est vendu 20 euros (15 euros pour les amicalistes). Renseignements au district Gard-Lozère : 04 66 36 96 95.



Par ailleurs, cet axe permet d'augmenter le "volume de manipulation du ballon" dans la mesure où il s'agit de travailler toutes les surfaces de contact dont le joueur a besoin pour manier le cuir.

### 5 - La pose des appuis

Primordiale chez les jeunes, la qualité d'appui au sol est une condition sine qua non de la réussite future d'un footballeur dans le sens où elle permet d'être équilibré et de diversifier ses déplacements sur le terrain. La pose des appuis nécessite d'abord un travail de base (montées de genoux avec un appui fort au sol, skipping...), avant de passer au travail d'entretien souvent sous-estimé dans les clubs (cerceaux...). L'un ne va pas sans l'autre.

Le travail de psychomotricité est un élément fondamental de la progression de l'enfant. Par conséquent, nous vous proposons dans les deux pages qui suivent des exercices qui vont vous permettre d'aborder de manière originale et variée les cinq axes développés ci-dessus.

(1) Dans certains districts, les axes de travail de la psychomotricité sont présentés au nombre de 6 et avec les termes suivants : équilibre et diversification des déplacements, calculs optico-moteurs, augmentation du volume de manipulation du ballon, dissociation segmentaire et latéralisation, extension du champ perceptif et coordination des actions. ■

# FOOT D'ANIMATION

## 10 exercices de psychomotricité

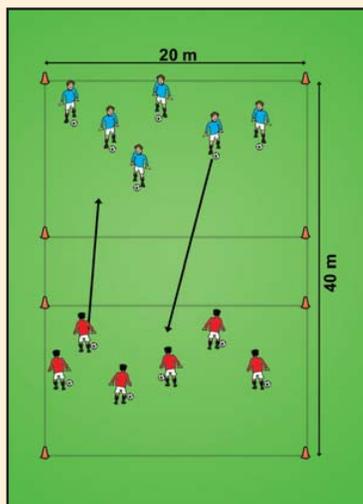
**U7 à U11.** Voici deux exercices pour chacun des 5 axes du travail de psychomotricité. A raison de deux séances hebdomadaires, il s'agit de traiter au moins 4 thèmes, deux au cours du premier entraînement, deux lors du deuxième (10 minutes environ pour un exercice). L'axe qui n'a pas été abordé devra l'être la semaine suivante.

### PERCEPTION DE L'ESPACE

#### 1-Les balles brûlantes :

**Organisation.** Tracer un terrain de 20 x 40 mètres et une zone interdite. Former 2 équipes, 1 ballon par joueur.

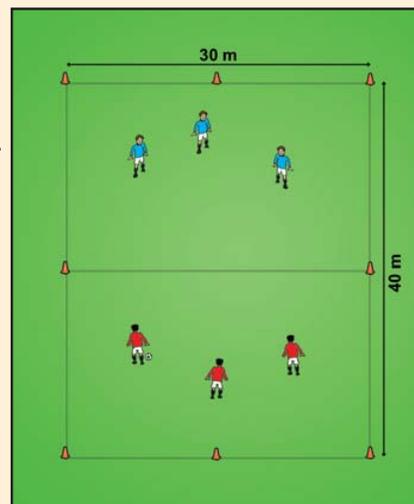
**Règles.** Renvoyer les ballons dans le camp adverse d'abord à la main, puis au pied. L'équipe qui a le plus de ballons dans son camp après une minute de jeu a perdu. A répéter 10 fois.



#### 2-Le ballon immortel :

**Organisation.** Tracer un terrain de 30 x 40 mètres. Former deux équipes de 2 à 4 joueurs, 1 ballon.

**Règle.** Le ballon ne doit jamais sortir du terrain, ni s'immobiliser.

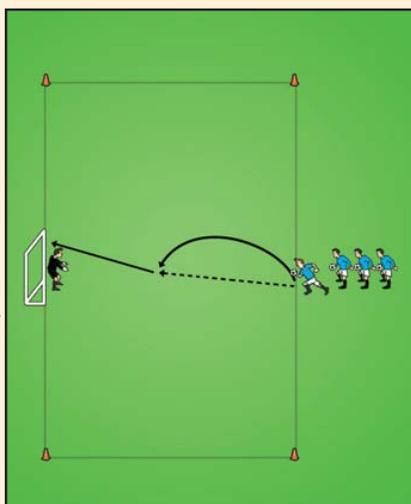


### COORDINATION ESPACE/TEMPS

#### 1-Exercice 1 :

**Organisation.** Sur un terrain à 7, chaque joueur est équipé d'un ballon à la ligne médiane. Un gardien dans le but.

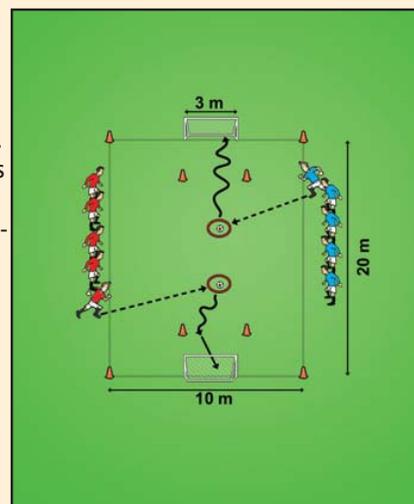
**Règles.** Le porteur du ballon doit lancer celui-ci sous la forme d'une longue chandelle. Il suit le ballon en courant et, suivant le rebond, doit enchaîner par une frappe au but.



#### 2-Jeu du béréth ballon :

**Organisation.** Tracer un terrain de 10 x 20 mètres. 2 buts de 3 mètres de large, 2 cerceaux avec un ballon dans chaque, et 2 équipes. Chaque joueur se voit attribuer un numéro.

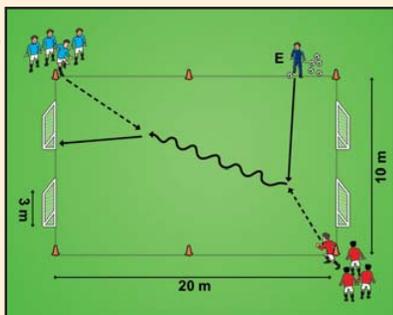
**Règles.** A l'appel d'un numéro, le joueur concerné doit aller immobiliser l'un des deux ballons derrière le but à la main ou au pied. Autre possibilité : frapper dans le but à partir des plots.



## CHANGEMENT DE TACHES

### 1-Un contre un :

**Organisation.** Tracer un terrain de 20 x 10 mètres et installer deux buts de 3 mètres de large de part et d'autre de l'aire de jeu. Former deux équipes disposées aux angles.



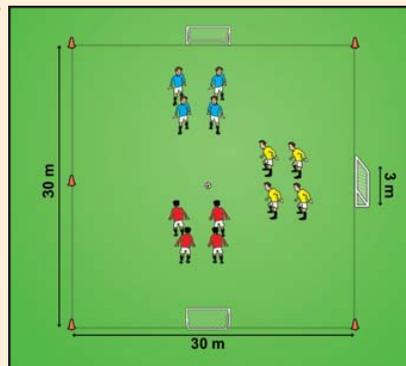
**Règles.** L'éducateur passe le ballon à telle ou telle équipe. Le porteur de balle doit aller marquer dans l'un des deux buts adverses en éliminant le défenseur qui vient à sa rencontre. S'il récupère le ballon, ce dernier a la possibilité d'aller lui aussi marquer.

**Variante.** Possibilité d'aligner des deux contre deux.

### 2-Opposition à 3 équipes :

**Organisation.** Tracer un terrain de 30 x 30 mètres. Former 3 équipes. 1 ballon.

**Règles.** Chacune des 3 équipes doit défendre son but et attaquer l'une des deux cages adverses lorsqu'elle récupère le ballon. L'objectif est de marquer.



## LATERALISATION ET DISSOCIATION SEGMENTAIRE

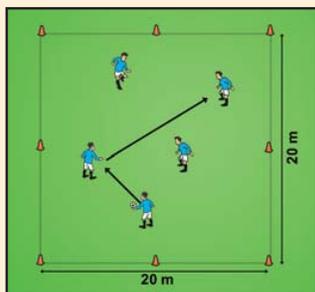
### Exercice 1 :

**Organisation.** Tracer un terrain de 20 x 20 mètres. 1 ballon pour 5.

**Règles.** Echanges libres dans les pieds, dans la course, en remise.

#### Critères de réalisation.

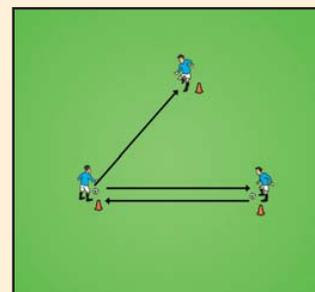
Passes sèches des deux pieds, être continuellement en mouvement, changements de direction. Le joueur sans ballon doit se faire comprendre.



### Exercice 2 :

**Organisation.** Former des triangles de 3 joueurs. 2 ballons pour chaque trio.

**Règles.** Passes courtes avec ou sans contrôle des deux pieds, au sol ou en l'air. Possibilité de faire la passe à celui qui vient de vous envoyer le ballon.



## POSE DES APPUIS

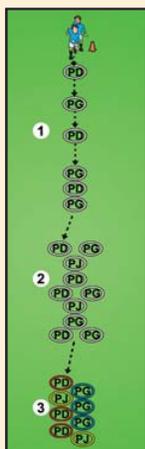
### 1-Atelier Cerceaux :

**Circuit.** 8 à 10 passages.

- 1-Amplitude des foulées puis fréquence des foulées, pied droit (PD) pied gauche (PG).
- 2-'La marelle', pied droit (PD), pied gauche (PG), et pieds joints (PJ).
- 3-Exercice avec trois couleurs de cerceau différentes : pied droit (rouge), pied gauche (bleu), pieds joints (jaune).

**Consigne.** Aucune vitesse d'exécution n'est demandée.

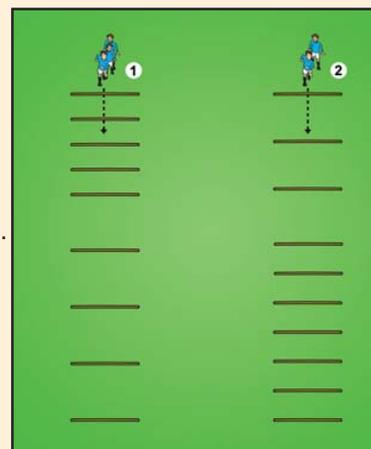
**Variante.** Faire l'exercice avec un ballon dans les mains ou les bras tendus.



### 2-Montée de genoux :

8 à 10 passages par atelier.

- 1-Fréquence puis amplitude des foulées. 1 appui/1 espace.
- 2-Amplitude puis fréquence des foulées. 1 appui/1 espace.



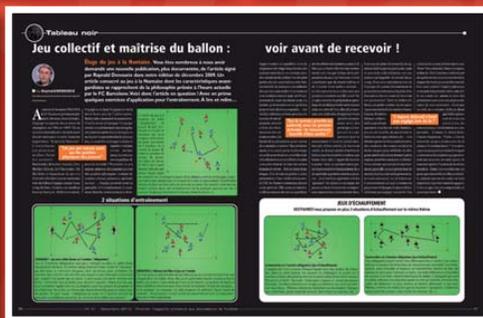
# LA REVUE DES TECHNICIENS

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"