

CRITERES DE REALISATION DES GESTES TECHNIQUES



District de la Haute Marne de Football



Principes de Base

La priorité dans l'apprentissage du Football chez les jeunes, c'est la TECHNIQUE :

A la sortie de son passage avec l'École de Foot de son club, le jeune joueur ou la jeune joueuse doit savoir :

- **Maitriser le ballon**
- **Utiliser efficacement et simplement le ballon** en fonction des situations qui sont face à lui ou à elle

Le rôle de l'éducateur est de mettre en œuvre tous les moyens qui vont permettre aux joueurs et joueuses d'apprendre

Pour cela, il est important de **respecter trois principes essentiels de l'apprentissage** :

- **La démonstration** en expliquant et donnant des conseils sur le geste technique à réaliser
- **La répétition**
- **La correction** du geste technique sur la réalisation, la posture et l'orientation du joueur



Dans la réalisation de l'ensemble de ces gestes techniques, **le travail d'appuis et de coordination** des jeunes joueurs **est très important !**



La conduite de balle



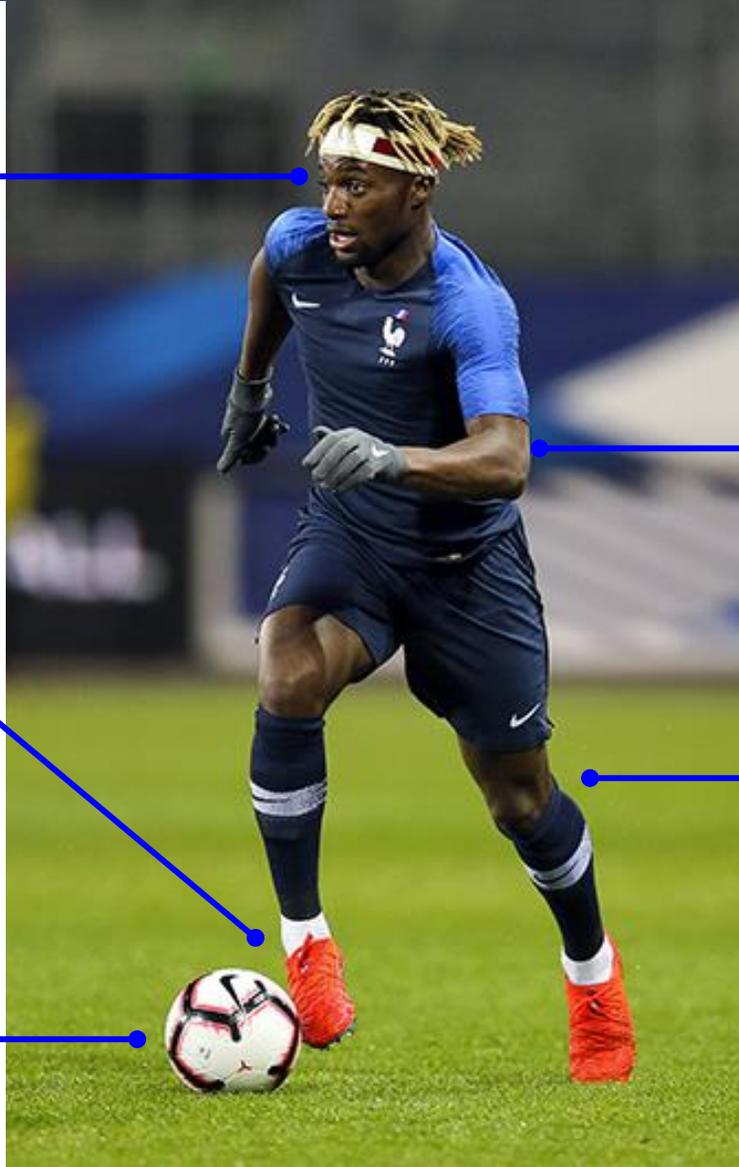


La conduite de balle

Lever la tête pour prendre l'information
(déplacements des coéquipier et ou adversaire)

Avoir une distance entre le pied et le ballon qui
permette de toucher très souvent le ballon

La surface de contact s'effectue avec la partie
avant du pied (intérieure ou extérieure)



Être capable à tout moment de modifier la
trajectoire du ballon ou de l'arrêter

Utiliser les bras pour
s'équilibrer et s'orienter

Être légèrement fléchi sur
ses jambes



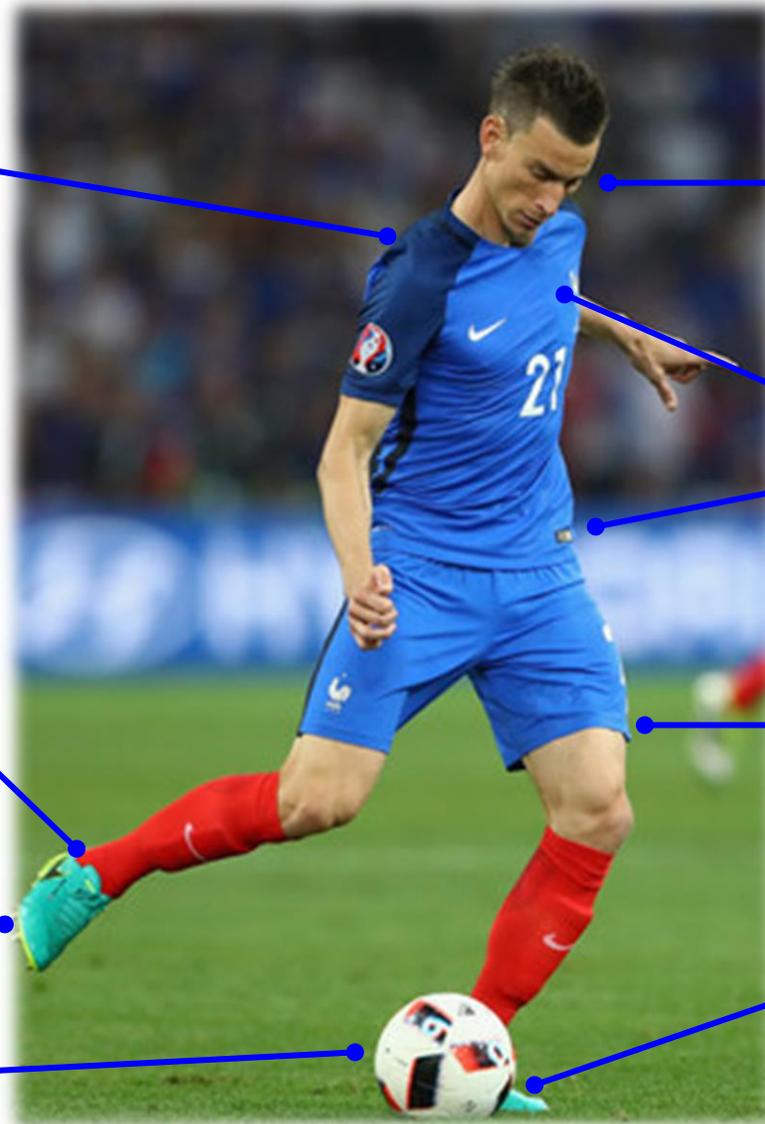
La passe





La passe

Être capable que le ballon arrive dosé dans les pieds ou dans la course de son partenaire, sans effet et sans rebond



Tête-épaules et bassin au dessus de la balle = ligne du corps

Regard sur le ballon au moment de la passe

La cheville doit être verrouillée

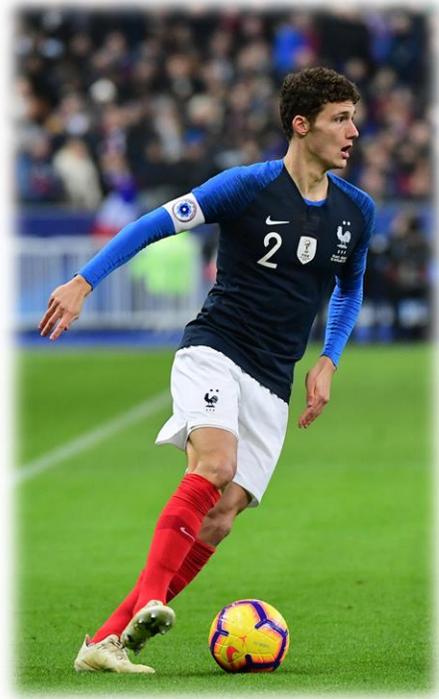
Epaules et bassin orienté vers le partenaire

La pointe de pied doit être relevée

Jambe d'appui légèrement fléchie

La surface de contact doit être l'intérieur du pied pour claquer le ballon bien au milieu

Le pied d'appui ancré à côté du ballon et orienté vers le partenaire



Le contrôle de balle





Le contrôle de balle

Être capable de maîtriser et d'orienter son ballon dans le sens du jeu souhaité afin de pouvoir enchaîner sur un autre geste technique

S'équilibrer avec les bras

Jambe d'appui légèrement fléchie

Avoir le ballon toujours en mouvement dans la continuité du geste



Garder le ballon en contact avec ses yeux

Faire pivoter et orienter ses épaules dans la direction que l'on souhaite aller

Le pied réalisant le contrôle est légèrement décollé du sol

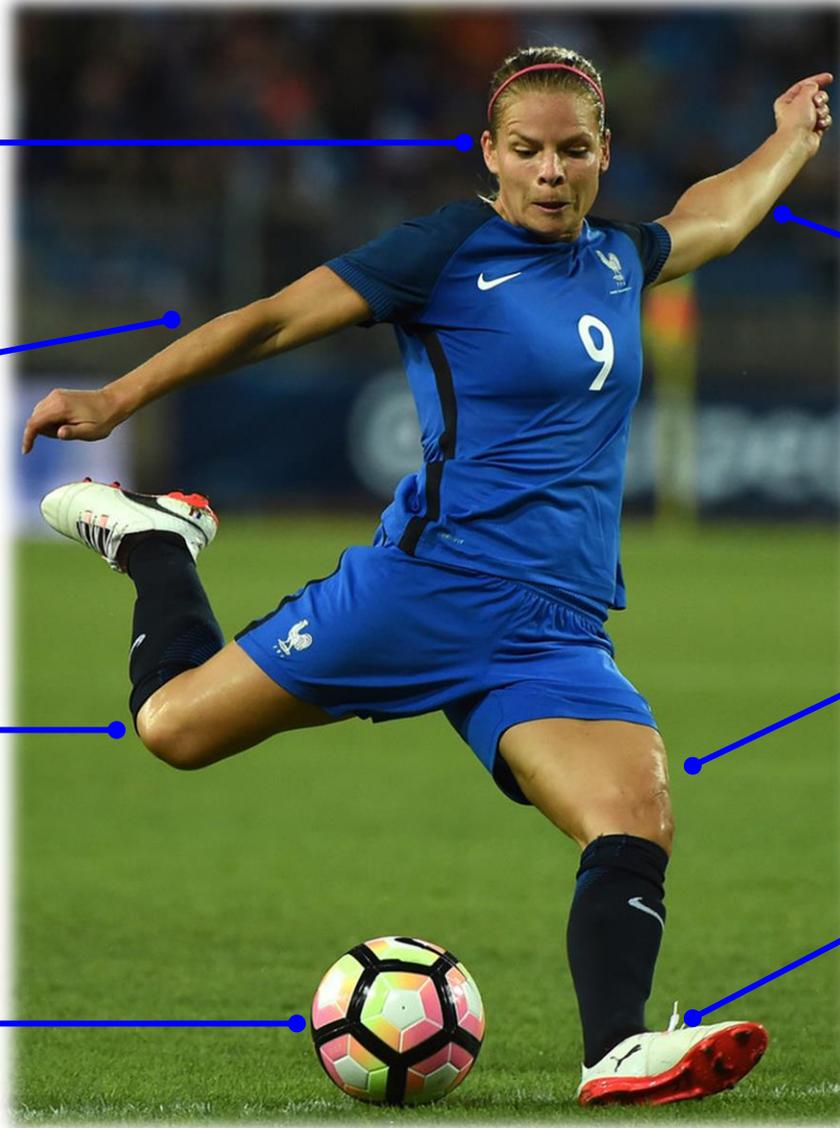
Choisir la surface de contact adaptée à la situation pour s'orienter (favoriser l'intérieur du pied)



Le tir



Le tir



Regarder le ballon lors de la frappe

Orienter ses épaules vers la cible

Générer l'amplitude et la vitesse dans l'armée de la jambe de frappe

Verrouiller la cheville au moment de l'impact avec le ballon et accompagner son geste en direction du but

Être capable d'effectuer un tir cadré pour tenter de marquer, tromper et prendre le gardien adverse de vitesse

S'équilibrer avec ses bras

Fléchir légèrement la jambe d'appui

Ancrer le pied d'appui au sol et proche du ballon

Adapter la surface de contact au type de frappe souhaitée :

- Frappe intérieur du pied = plus de précision
- Frappe cou de pied = plus de force



Le dribble et la feinte





Le dribble et la feinte

Être capable de réaliser un dribble ou une feinte pour changer de direction ou de rythme afin d'éliminer un ou plusieurs adversaires

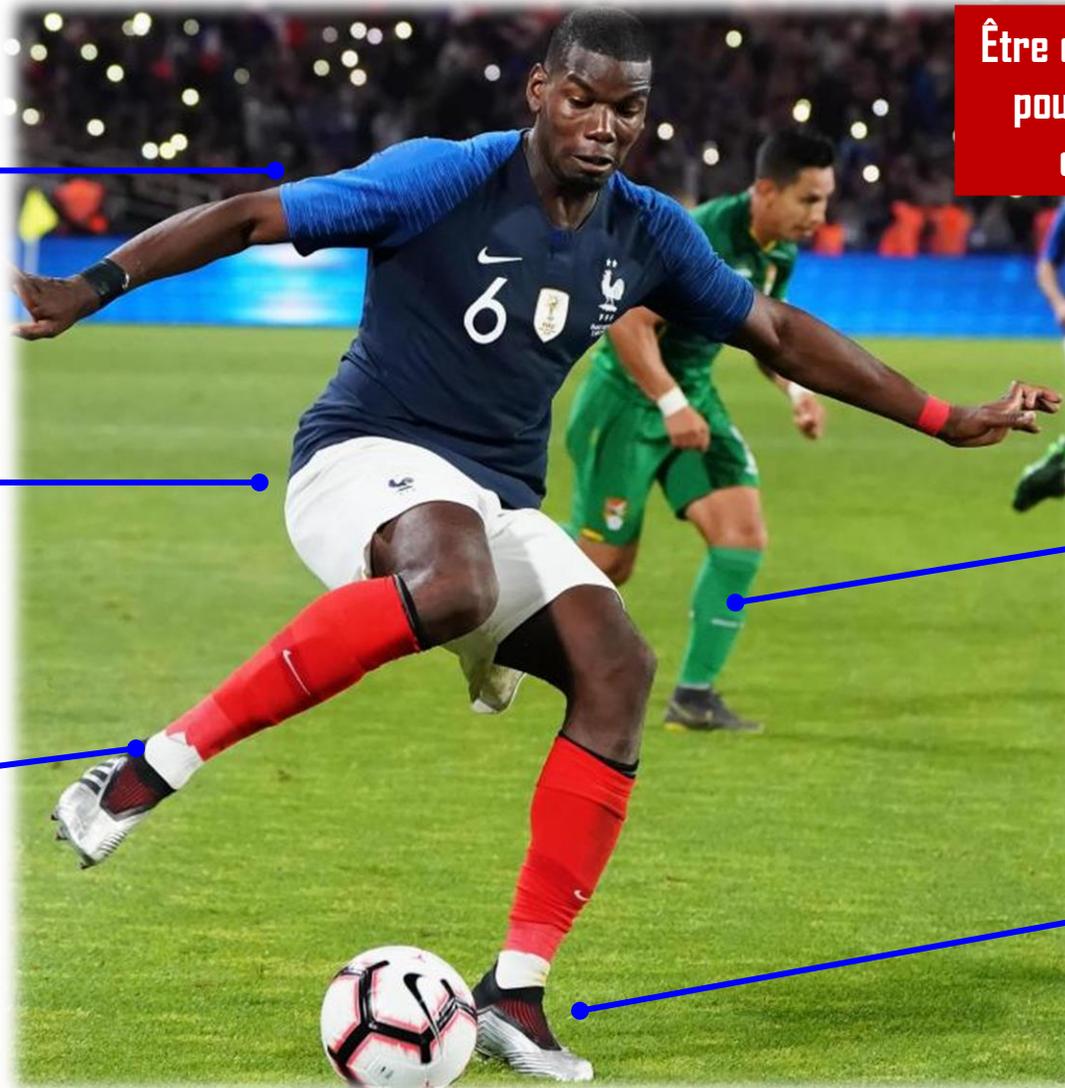
Utiliser ses bras pour s'orienter, s'équilibrer et protéger son ballon

Avoir un centre de gravité bas

Avoir la cheville souple

Respecter une distance d'un mètre environ de l'adversaire pour déclencher le dribble

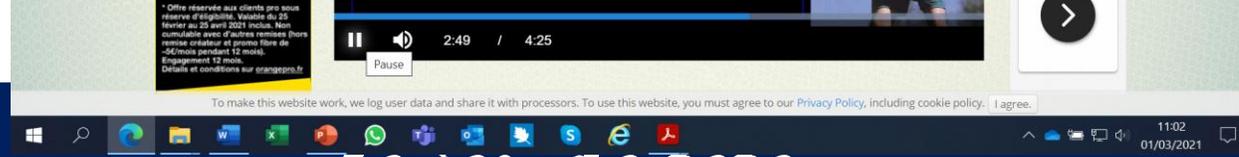
Avoir toujours son ballon en mouvement et toucher le bon fréquemment en fonction de l'espace





Le jeu de tête





Le jeu de tete

Réaliser des petits appuis
Prendre l'information autour de soi



Lecture de la trajectoire
de balle

Fléchir légèrement et pousser très fort
pour sauter haut en s'aidant d'un
mouvement de balancier des bras



Impulsion

Regarder le ballon et sortir son cou
des épaules
S'équilibrer avec ses bras
Armer en restant face au ballon



Armer

Prendre le ballon avec le front comme
surface de contact et mouvement
d'arrière en avant
Orienter ses épaules vers où l'on
souhaite jouer le ballon



Frapper



Le jonglage



Le jonglage du pied

Être capable de faire remonter du pied droit et du pied gauche le ballon verticalement, sans effet au maximum jusqu'au niveau des yeux

Ecarter les bras pour s'équilibrer

Avoir la pointe de pied tendue et la cheville bien verrouillée au moment de la frappe



Regarder le ballon

Alterner avec la jambe d'appui entre :
- Jambe légèrement fléchit au moment de la frappe de balle
- Jambe tendue lors de la reprise d'appui pour se replacer

Utiliser le cou de pied comme surface de contact en frappant le ballon par le dessous

Le jonglage de la tête

Être capable de faire remonter le ballon verticalement, sans effet, environ 30 à 40 cm au dessus de sa tête



Regarder le ballon

Utiliser les bras pour s'équilibrer

Être dynamique en réalisant de petits appuis très fréquent pour se replacer après chaque contact avec le ballon

Utiliser le front comme surface de contact

Avoir la tête inclinée vers l'arrière

Être légèrement fléchi et donner de l'impulsion avec les jambes lors de chaque frappe



Les gestes défensifs





Les gestes défensifs

Cadrer et orienter le porteur de balle en étant sur la pointe des pieds

Réguler sa vitesse de course, chercher à rester debout sans se jeter

Baisser son centre de gravité et être dynamique sur les appuis (petits appuis)

Avoir toujours le regard sur le ballon pour intervenir au bon moment avec le bon geste

Être déterminé, dynamique et solide dans son intervention (engagement maîtrisé)



Être capable d'intercepter ou de récupérer le ballon afin d'anéantir une action adverse de se rapprocher de son but





Conclusion

Conclusion

Dans la réalisation de l'ensemble de ces gestes techniques, **le travail d'appuis et de coordination** des jeunes joueurs **est très important !**

Le travail des appuis est un élément fondamental de l'entraînement du footballeur

Les pieds doivent pouvoir supporter des formes de sollicitations multiples :

- Communiquer des vitesses importantes
- Subir des pressions énormes (poids du corps)
- Se déformer du fait de différentes forces et des différentes formes de déplacements (course avant, arrière, latérale, saut, bondissement,...)

Le joueur doit toujours être en réaction et prêt à agir grâce à la vivacité et fréquence de ces nombreux petits appuis.

