



# Club sportif de la Venise Verte

## Football

### *Travailler les fondamentaux*

Quelques précisions de vocabulaire :

#### **Le contrôle et l'amorti :**

A la réception d'un ballon, il permet de le placer de manière à pouvoir le jouer ensuite. L'amorti est une forme de contrôle réalisé lorsque le ballon arrive vite de manière à enlever de l'énergie au ballon.

#### **Le dribble et la feinte :**

Le dribble sert à éliminer un adversaire en plaçant le ballon hors de sa portée. La feinte est un moyen de mettre l'adversaire sur une fausse piste. Elle peut être réalisée par des mouvements du corps (je penche mon corps à gauche puis je pars à droite...) mais aussi par des courses (appel dans une direction puis contre-appel dans une autre...) ou des prises d'appui (cardrage-débordement : prise d'appui dans une direction et jaillissement dans une autre).

Le dribble de protection dos à l'adversaire doit aussi être travaillé (emmener le ballon sur un côté pour déborder son adversaire tout en faisant écran de son corps).

#### **La passe et la déviation :**

La passe est un échange du ballon entre deux joueurs. On distingue la passe courte et la passe longue (plus de 20m). La passe courte s'effectue au sol, la passe longue en l'air. Elle est faite quand le joueur a le contrôle du ballon. La déviation est la modification de la direction du ballon pour l'envoyer vers un partenaire sans effectuer de contrôle.

#### **Le tir :**

Ce geste technique finalise la construction d'une attaque. La priorité est de marquer le but quelle que soit la qualité de la frappe. Toutefois une frappe de qualité augmente les chances de but. Le tir peut se faire de différentes manières : plat du pied, frappe cou de pied, tête...

#### **Le contre et l'interception :**

Le contre est une récupération de la balle alors qu'elle est en possession d'un adversaire, l'interception est une récupération de balle sur une passe adverse.

#### **Jouer en appui ou en soutien :**

L'appui est un joueur à qui on peut faire une passe vers l'avant, le soutien est lui vers l'arrière.

#### **Attaque placée / attaque rapide:**

L'attaque placée est menée quand la défense adverse est en place, l'attaque rapide avant qu'elle ne puisse se replacer.

#### **Le bloc équipe :**

Le bloc équipe est formé par l'ensemble des joueurs de l'équipe. Chaque joueur a sa place et se déplace au sein de ce bloc selon les situations défensive ou offensive.

#### **Mettre en place une zone-press :**

La zone-press est la zone de récupération rapide du ballon centrée sur le joueur adverse qui vient de récupérer la balle. Ce « pressing » immédiat doit être exercé au moins par le joueur le plus proche pour gêner la progression de l'équipe adverse le temps que l'équipe puisse se replacer en position défensive.

## Travailler les fondamentaux techniques individuels

### **Jonglerie**

#### **La jonglerie**

##### **Les points clés pour réussir :**

- *Bien tirer sur la pointe de pied ( jonglage pied)*
- *Reprendre ses appuis par des petits pas entre chaque jongle*
- *Les bras équilibrant en s'écartant*
- *Les jambes sont fléchies et toniques*
- *Jonglage tête : bien renverser la tête en arrière pour mettre le front vers le ciel, bien se placer sous le ballon, donner une légère impulsion vers le haut à chaque impact*

##### **Critères de réussite :**

- *Le ballon ne tourne pas, ne s'éloigne pas (légèrement pour le jonglage en mouvement) et ne se rapproche pas*
- *Le ballon ne monte pas trop haut et est maîtrisé en permanence*

Surface de contact : cou de pied privilégié mais possible avec toute autre surface.

## Fondamentaux – Fiche pratique 2

### Travailler les fondamentaux techniques individuels

#### Passe – Contrôle - Déviation

##### La passe

###### Les points clés pour réussir :

- Pied d'appui à côté du ballon (au centre d'un second ballon virtuel qui serait placé à côté du ballon à frapper), orienté dans la direction de la « cible ».
- Les yeux sur le ballon
- La jambe d'appui légèrement fléchie
- Les bras équilibrent en s'écartant
- Impact du pied au niveau de l'équateur du ballon pour la passe courte, sous le niveau de l'équateur pour la passe longue
- Passe sèche (pied ferme et une cheville gainée)
- Utilisation de l'intérieur du pied qui doit être perpendiculaire au point visé
- Mouvement de jambe suffisant

###### Critères de réussite :

- Passe précise (soit dans les pieds, soit dans la course)
- Passe appuyée et dosée
- Passe au sol pour la passe courte, aérienne pour la passe longue

Surface de contact : intérieur du pied (passe courte) ; intérieur, extérieur, cou de pied (passe longue)

##### Le contrôle (et l'amorti)

###### Les points clés pour réussir :

- Etre prêt à recevoir le ballon (jambes fléchies, en avant sur les appuis)
- Attaquer son ballon (aller au devant mais ralentir à son approche)
- Doser la fermeté de la surface de contact utilisée (gainer la surface utilisée sur une passe molle et donner un peu d'amorti sur une passe forte). L'amorti est donné par un retrait léger mais rapide de la surface de contact au moment de l'impact avec le ballon.
- Accompagner le mouvement dans la direction de sortie du contrôle

###### Critères de réussite :

- le ballon reste proche du porteur (dans sa zone d'intervention)
- le ballon est en mouvement (le ballon ne reste pas collé)
- le contrôle permet un enchainement rapide

Surface de contact : intérieur du pied privilégié mais possible avec toute autre surface.

## La déviation

### **Les points clés pour réussir :**

- *Les yeux sur le ballon*
- *Les bras équilibrent en s'écartant*
- *Passe sèche (pied ferme et une cheville gainée)*
- *Mouvement du corps suffisant (jambe, tête, torse...)*

### **Critères de réussite :**

- *Passe précise (soit dans les pieds, soit dans la course)*
- *Passe appuyée et dosée*

Surface de contact : toutes

## Travailler les fondamentaux techniques individuels

### Conduite – Dribble et feintes

#### La conduite de balle

##### Les points clés pour réussir :

- Petites frappes dosées du ballon
- Les yeux regardent le jeu et non le ballon : « tête haute »
- Mouvement des bras pour bien maintenir l'équilibre

##### Critères de réussite :

- Le ballon reste proche du porteur (dans sa zone d'intervention)
- Conduite « tête haute »
- Le joueur peut effectuer un geste technique rapidement (blocage semelle, changement de direction...)
- La conduite se fait avec vitesse

Surface de contact : intérieur, extérieur et cou de pied.

#### Le dribble

Le dribble ne doit pas se transformer en duel de vitesse (je tire fort devant et j'accélère pour battre mon adversaire en vitesse) ni un duel physique (je pousse mon ballon proche de l'adversaire et je fonce sur lui pour gagner ensuite le ballon en m'imposant physiquement).

##### Les points clés pour réussir :

- Changement de rythme et/ou de direction (passage hors de la zone d'intervention de l'adversaire).
- Déclencher ni trop loin, ni trop prêt de l'adversaire (timing)
- Avoir une intention à la sortie du dribble (tir, conduite, passe...)

##### Critères de réussite :

- L'adversaire est éliminé
- Le ballon est maîtrisé et conservé en permanence

Surfaces de contact : intérieur, extérieur

#### La feinte

##### Les points clés pour réussir :

- Marquer suffisamment le geste pour que l'adversaire morde dans la fausse piste
- Déclencher au bon moment (timing)
- Avoir une intention à la sortie de la feinte (course, tir, conduite, passe...)

##### Critères de réussite :

- L'adversaire est éliminé

## Fondamentaux – Fiche pratique 4

### Travailler les fondamentaux techniques individuels

#### *Frappe cou de pied – Tir*

##### **La frappe cou de pied**

###### **Les points clés pour réussir :**

- Pied d'appui à côté du ballon (au centre d'un second ballon virtuel qui serait placé à côté du ballon à frapper), orienté dans la direction de la « cible ».
- Les yeux sur le ballon
- La jambe d'appui légèrement fléchie
- Les bras équilibrent en s'écartant
- Le corps est légèrement de travers sur le côté pour permettre l'impact du cou de pied sans taper dans le sol
- Impact du pied au centre du ballon sous l'équateur du ballon
- Pied ferme et une cheville gainée
- Amplitude de la jambe de frappe (plier derrière, accompagner devant)
- La jambe de frappe est relâchée

###### **Critères de réussite :**

- Le ballon tourne peu
- La frappe est puissante
- Frappe bien dirigée

Surface de contact : cou de pied

##### **Le tir**

###### **Les points clés pour réussir :**

- Pied d'appui à côté du ballon (au centre d'un second ballon virtuel qui serait placé à côté du ballon à frapper), orienté dans la direction de la « cible ».
- Les yeux sur le ballon
- La jambe d'appui légèrement fléchie
- Les bras équilibrent en s'écartant
- Pied ferme et une cheville gainée
- Amplitude de la jambe de frappe (plier derrière, accompagner devant)
- La jambe de frappe est relâchée
- Se pencher légèrement en avant
- « Traverser le ballon »

###### **Critères de réussite :**

- Frappe cadrée

Surface de contact : intérieur, extérieur, cou de pied

## Travailler les fondamentaux techniques individuels

### Jeu de volée - Tête

#### La volée

##### **Les points clés pour réussir :**

- *Position du pied orientée vers la cible*
- *Position de frappe équilibrée*

Surface de contact : intérieur du pied, cou de pied

#### Le jeu de tête

##### **Les points clés pour réussir :**

- *Impulsion et armé de la tête dans le timing de la trajectoire*
- *Les yeux sont sur le ballon*
- *Frappe du ballon avec le front*
- *Attaquer son ballon, aller à sa rencontre*
- *Mouvement de tête (même léger) dans la direction ciblée*

##### **Critères de réussite :**

- *Tête précise*

Surface de contact : tête

## Travailler les fondamentaux techniques individuels

### Charge à l'épaule – Le contre – Le tacle

#### La charge à l'épaule

##### Les points clés pour réussir :

- *Etre bien sur ses appuis, jambes toniques*
- *Toujours jouer le ballon, le fixer des yeux*
- *Venir s'appuyer sur l'épaule de l'adversaire et pousser avec le buste et les jambes*
- *Avoir une intention après la charge à l'épaule (conduite, interception, tête...)*

#### Le contre

##### Les points clés pour réussir :

- *Choisir le bon moment pour déclencher son mouvement (timing), en général sur une reprise d'appui de l'adversaire (moment où l'adversaire ne peut pas toucher le ballon)*
- *Pied et jambe ferme*
- *Passer d'abord la jambe avec un mouvement net vers le ballon, le corps doit suivre ensuite pour « muscler » l'impact si besoin*

##### Critères de réussite :

- *Le ballon est récupéré*

#### Le tacle

##### Les points clés pour réussir :

- *Choisir le bon moment pour déclencher son mouvement (timing), en général sur une reprise d'appui de l'adversaire (moment où l'adversaire ne peut pas toucher le ballon)*
- *Le pied d'intervention vient de préférence devant le ballon*
- *Tout le corps se met au sol*

##### Critères de réussite :

- *Le ballon est pris*
- *Le joueur adverse n'est pas touché*