

La coordination

La qualité de coordination, c'est :

L'interface de toutes les qualités physiques : une juste expression à un moindre coût.

Une coordination générale qui se met au service d'actions motrices spécifiques (frappes, dribbles, etc...). Une porte ouverte à l'adaptation de son geste technique à l'action qui se produit.

Forme de la coordination dans l'activité football :

Général : adroit, maîtrise des actions motrices, schéma corporel fin dans tous les plans de l'espace, vif d'esprit et réactif, dissocie le haut de son bas du corps.

Spécifique : à l'aise avec le ballon, vitesse de réaction (avec et sans ballon), ajuste ses appuis malgré le détachement du regard, vitesse d'exécution dans ses premiers enchaînements (1ère touche), intelligent dans le jeu (déplacements : nature, moment et distance), qualité de rythme Doué sur différents tempos), capable de modifier son rôle (flexibilité et adaptation), bonne vision du jeu.

Quels liens réalisables avec le travail avec ballon

COMPOSANTES DE L'ENDURANCE CAPACITE A CONSIDERER				
Dissociation segmentaire (haut/bas, gauche, droite)	Anticipation	Orientation	Equilibre	Rythme
Ajustement des appuis malgré le détachement du regard (dissociation)			Réaction	
Réajustement / adaptation	Analyse		Vitesse d'exécution	

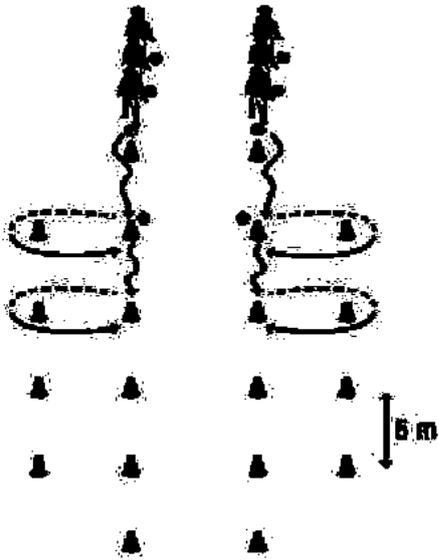
COMPOSANTES DE LA COORDINATION ET INTÉGRATION DU BALLON : LIENS PRIVILÉGIÉS

Passe	Utiliser différentes surfaces de contact pour réaliser une passe, équilibre lors de l'exécution, voir avant de recevoir (anticiper) pour s'ajuster (contrôle) et enchaîner vite, dosage de la passe : rythmes différents de passe
Frappe	Ajustement des appuis au type de frappe (en 1 ou 2 touches), s'orienter et enchaîner vite entre le contrôle et la frappe malgré des positions de corps différentes, Prendre des informations avant de recevoir (dissociation), Utiliser différentes surfaces de frappe
Jeu de volée	Ajuster ses appuis (orientation et adaptation) tout en suivant du regard le ballon, équilibre et utilisation de son haut du corps
Drible	Garder la maîtrise du ballon et : changer de rythme, changer de direction, feinter avec son haut du corps et exécuter avec son bas du corps (dissociation et latéralisation), rester équilibré (réajustement)
Jeu	Maîtrise des techniques malgré la pression temporelle de l'adversaire (vitesse de décision) et des espaces réduits (vitesse d'exécution), s'adapter et s'ajuster selon le jeu : seul, à 2, à 3, à 4 (orientation), être capable de jouer sur différents rythmes (analyse)

CONDUITE DE BALLE 1

Règles.

Former 2 colonnes de joueurs. 1ballon chacun. Au signal 2 joueurs partent en conduite jusqu'au premier plot, stoppent le ballon avec la semelle, réalisent un travail d'appuis latéraux, reviennent au ballon, le récupèrent (imposer une contrainte technique e : avec la semelle, <de l'extérieur <du pied, <de l'intérieur, PD, PG) et conduisent jusqu'au prochain plot, etc... La priorité est d'insister lors des conduites sur la capacité à contrôler son ballon pour le stopper et en reprendre le contrôle.



OBJECTIFS

Développer la capacité du joueur à garder le contrôle au ballon malgré les changements de directions

VARIANTES : Conduite libre, pied droit, pied gauche, intérieur PG, intérieur PD, extérieur PG, extérieur PD, semelle. avec un maximum de touches de balle

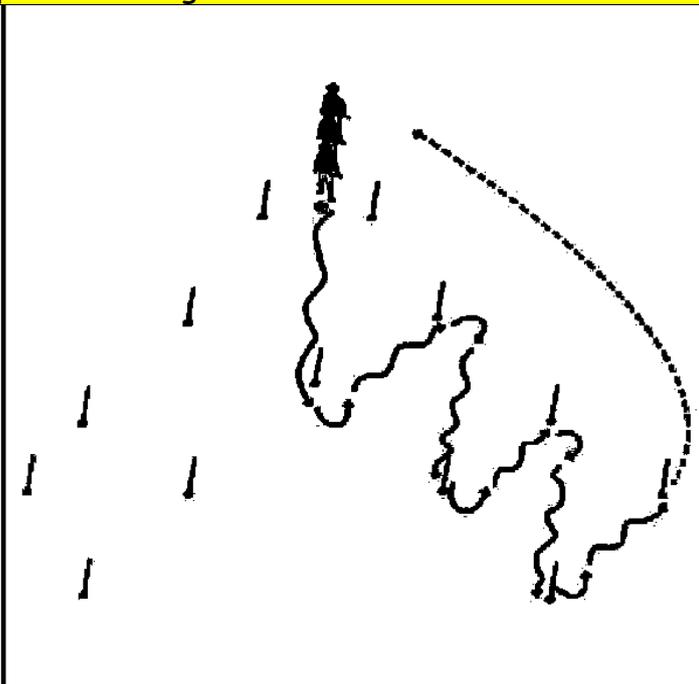
DURÉE

Séquences de 2-3 minutes 4 à 5

CONDUITE DE BALLE 2

Règles.

Groupe de joueurs avec ballon derrière une porte (8 joueurs maximum par atelier). Au signal, le premier joueur part en conduite jusqu'au premier piquet, réalise un demi-tour, reprend la conduite (appuis virages) jusqu'au plot suivant, fait un demi-tour, etc... A la fin de l'atelier, le joueur revient au départ en conduite de balle ou en jonglage en mouvement. Idem ensuite mais parcours de gauche.



OBJECTIFS

Critères de réalisation

Toucher un maximum de fois la balle en gardant des appuis bas pour s'adapter aux changements d'orientation. Pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement <le direction.

VARIANTES : Conduire libre, pied droit, pied gauche, intérieur PG, intérieur PD, extérieur PG, extérieur PD ...Demi-tour : extérieur du pied, intérieur du pied, semelle.

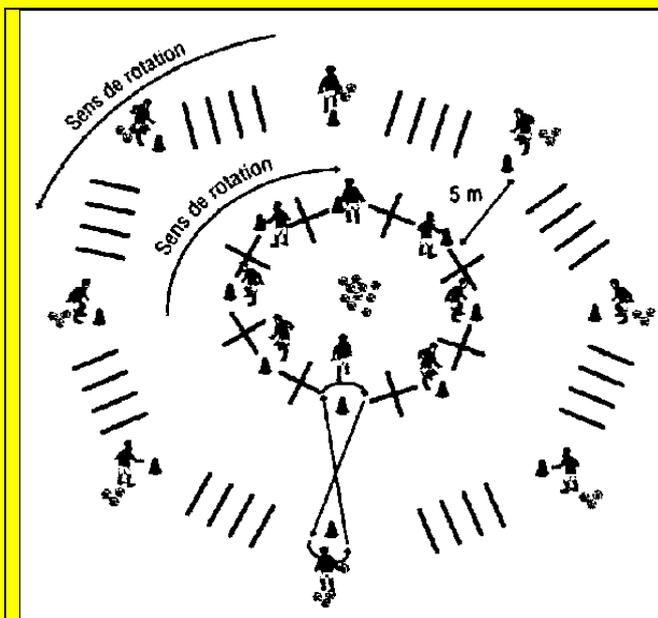
Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle

DURÉE

Séquences de 2-3 minutes 4 à 5

LA PASSE 1

Règles. Former des binômes avec 1 ballon. La distance entre les 2 joueurs est d'environ 5 mètres. Organiser l'exercice en cercle et placer des lattes entre les joueurs du grand cercle. Pendant 45 secondes, les 2 joueurs <doivent réaliser <les passes croisées précédées d'un contrôle orienté. La passe se fait "intérieur du pied". Le contrôle orienté est libre en une touche. Les é changes <doivent être toniques Au signal, les joueurs de l'intérieur du cercle tourne à droite et ceux à l'extérieur tournent à leur gauche, pour changer de partenaire. Dans la rotation, tous les joueurs effectuent un travail de coordination (fréquences < dans les lattes et 4 appuis à cloche pie<l). Au bout de 8 séquences, on inverse les rôles



OBJECTIFS

Optimiser les coordinations entre la Première touche de balle du contrôle et la passe.

Critères de réalisation.

Rester sur la pointe des pieds (avant du pied) pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon. Engager ses épaules vers l'avant et fermer l'angle pied-bras lors de la passe.

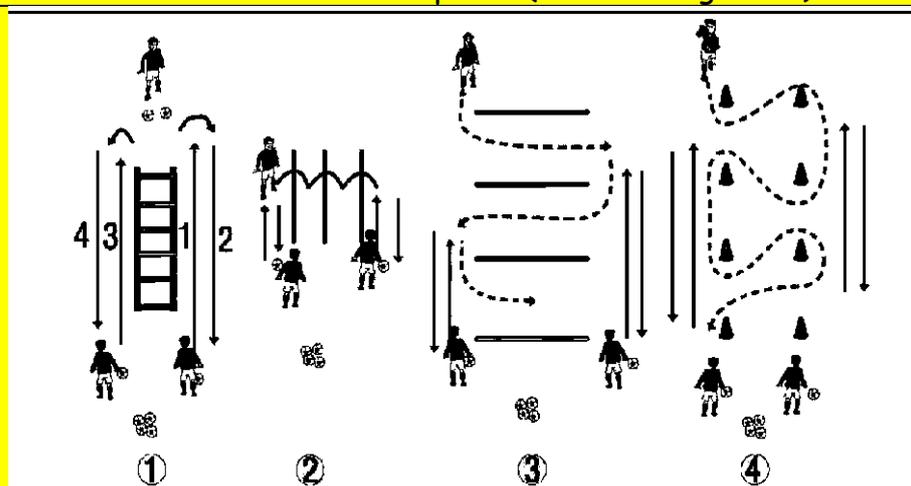
Agir sur son ballon lors du contrôle en s'engageant (action du corps).

Pousser sur la jambe d'appui lors du contrôle

DURÉE : 15 minutes de travail en continu. 16 séquences. Une séquence dure 45 secondes.

LA PASSE 2

Règles. 3 joueurs par atelier. 4 ateliers sont disposés : 2 joueurs sont "source de balle" et 1 travaille pendant 30 secondes. Inverser les rôles après chaque passage. Une fois que les 3 joueurs sont passés à l'atelier, ils vont à l'atelier suivant. Respecter sens de rotation (ici 1-2-3-4).
 Atelier 1 : 2 appuis intérieur/2 appuis à droite + remise en 1 touche/2 appuis intérieur (en avançant)/2 appuis à gauche + remise en 1 touche, etc... Idem en reculant.
 Atelier 2 : appuis latéraux + passe à la sortie (à droite/à gauche).
 Atelier 3 : pas chassés et passe à la sortie (à droite/à gauche).
 Atelier 4 : course en slalom + passe (à droite/à gauche).



OBJECTIFS

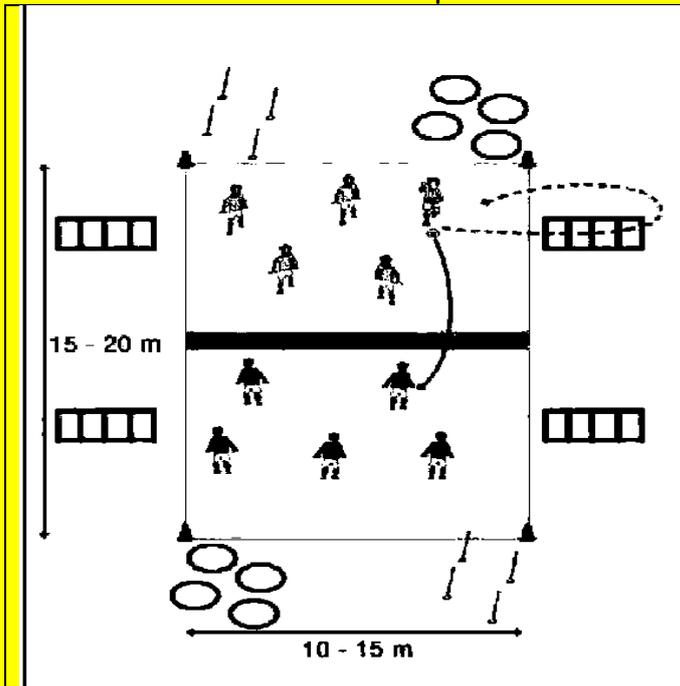
Renforcer la fréquence et l'ajustement des appuis avant l'exécution d'une passe

DURÉE : 15 minutes 30' par atelier
 Critères de réalisation.

Détacher le regard du travail d'appuis pour s'ajuster à la passe qui arrive. Engager les épaules vers l'avant pour garder le ballon au sol. Être tonique sur sa jambe d'appui et utiliser ses bras pour s'équilibrer

JEU DE VOLÉE 1

Règles. : 2 équipes de 4 / 5 joueurs. Tennis ballon. Un rebond autorisé par demi-terrain.
Le joueur au service (après son service) doit sortir pour effectuer un exercice de coordination sur les lattes / cerceaux / constri. Pas plus de 3 services consécutifs Je choisi pour ma part d'effectuer cette exercice par-dessus la main courante, appliquer la règle du volley ball.



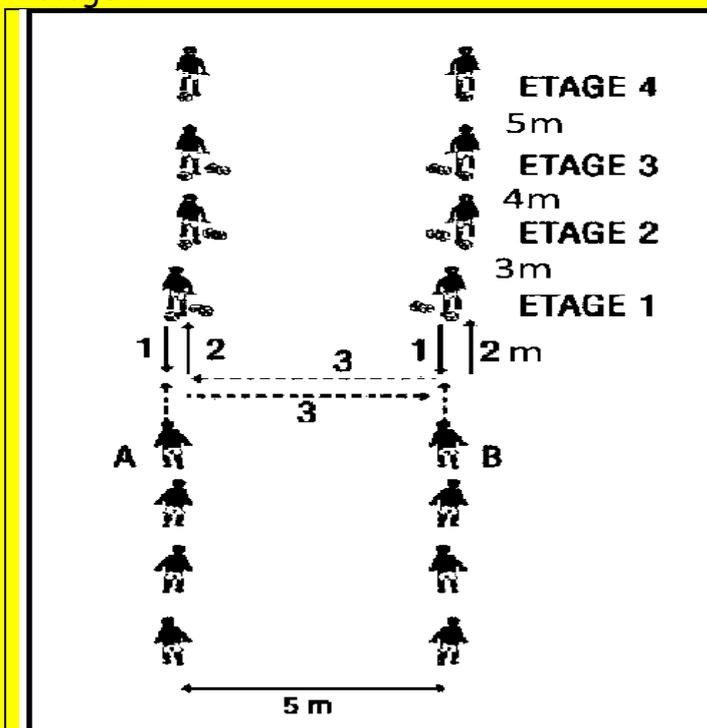
DURÉE :

Partie en 13 points, pendant la partie tous les joueurs devront avoir réalisé un exercice de coordination.

JEU DE VOLÉE 2

Règles. :

8 joueurs avec ballon (à la main) espacés de 5 mètres, et 8 joueurs sans ballon. Le travail se fait par 2. A et B partent en course. À 2 mètres des joueurs d'en face, ils reçoivent un ballon qu'ils doivent renvoyer de volée, puis croiser leurs courses et renvoyer le deuxième ballon (soit 1 remise pied droit et 1 remise pied gauche ou inversement). Dès que les 2 ballons sont été joués, il avance d'un étage. 4 étages sont à réaliser, puis revenir au départ en trottina nt. 2 allers- retours sont à effectuer, puis inverser les rôles. Remarque : le deuxième binôme part quand le premier a terminé l'étage 2



OBJECTIFS

Associer rythme, dissociation, adaptation et jeu de volée

Distance des étages 2m / 3m / 4m / 5m

DURÉE 15 minutes

Variantes.

Exigences techniques :

Surface de contact : intérieur, extérieur, coup de pied, tête.

nombre de touches : 1, 2, 3.

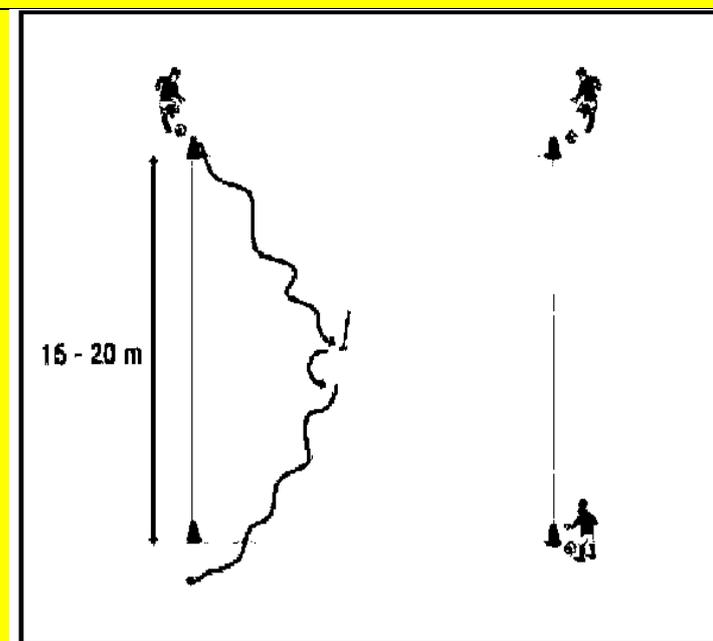
Si 2 touches de balle : poitrine/pied, tête/pied, cuisse/pied

Adaptation au geste, le même joueur commence la volée par main pied

LE DRIBLE 1

Règles.

Tracer un carré de 15x15m. 5 joueurs par atelier : Avec 1 Ballon chacun. Les joueurs sont situés sur un angle du carré. Au signal, un joueur part en conduite de balle, effectue un dribble devant le piquet central et va vers un plot libre. L'objectif est d'enchaîner un dribble vers le plot qui n'est pas occupé par un joueur. Commencer par des dribbles imposés puis laisser l'initiative au joueur



OBJECTIFS

Travailler sur la capacité du joueur à réaliser ses appuis, pour changer de rythme lors d'un dribble.

Critères de réalisation

Détacher son regard du ballon.

Utiliser son haut du corps pour feinter le joueur et être mieux équilibré.

Pousser sur sa jambe d'appui pour changer de rythme. Arriver lancé (profiter de sa vitesse) et déclencher le dribble à bonne distance

DURÉE

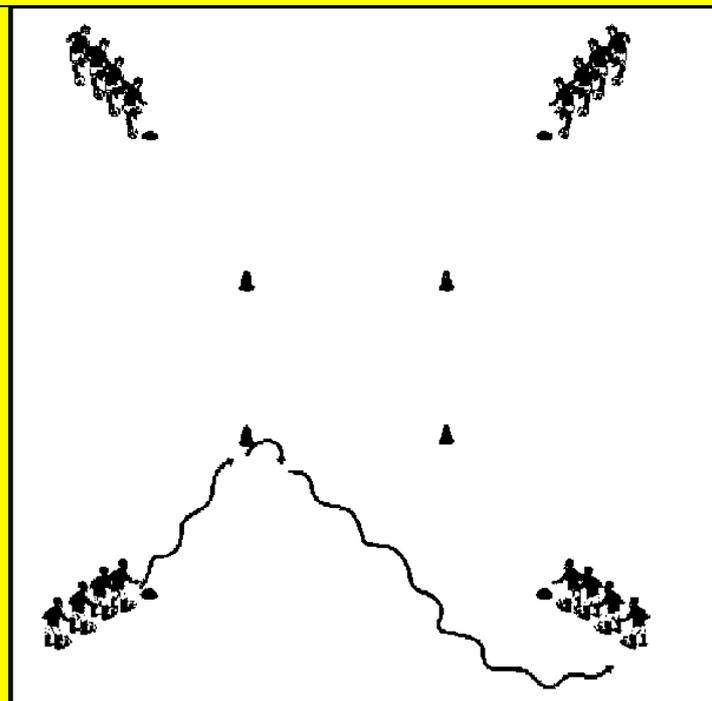
10 minutes.

1'30" à droite, 1'30" à gauche, puis mettre une variante

LE DRIBLE 2

Règles.

Former 4 groupes de joueurs. 1 ballon par joueur. Au signal. Les premiers de chaque groupe partent en conduite de balle, fixent le plot situé en face d'eux, réalisent un dribble imposé (exemple : passement de jambe pied gauche et sortir extérieur pied droit), puis se placent dans la colonne sur leur droite.



OBJECTIFS

Renforcer la capacité du joueur à changer de direction et de rythme avec la balle pour éliminer un adversaire

Critère de réalisation

Changer de rythme lors du dribble en poussant bien sur la jambe d'appui Utiliser son haut du corps pour feinter. Arriver lancé et utiliser sa vitesse

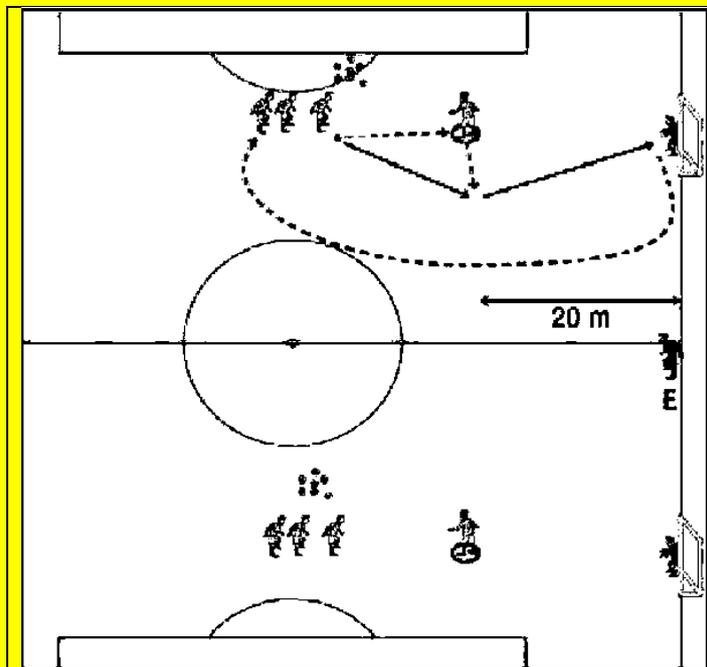
DURÉE :

10 à 15 minutes. 1-30" à droite, 1-30" à gauche, puis mettre une variante

LA FRAPPE 1

Règles.

2 groupes de joueurs (nombre à définir). 1 joueur est placé dans un cerceau face à ses partenaires. Au premier signal, il réalise un travail de coordination (3 appuis dans le cerceau - 1 appui à l'extérieur, etc... en variant les pieds). Au deuxième signal, son partenaire effectue une passe au sol désaxée. Le joueur dans le cerceau doit réagir : sortir du cerceau et enchaîner par une frappe. Chaque joueur suit son ballon. Compétition



OBJECTIFS

Associer un travail de coordination axé sur le rythme, la réactivité et le réajustement à un travail de finition

Critères de réalisation.

Relever progressivement son regard dans le travail de coordination.

Réajuster ses appuis entre le travail de coordination et de finition

DURÉE

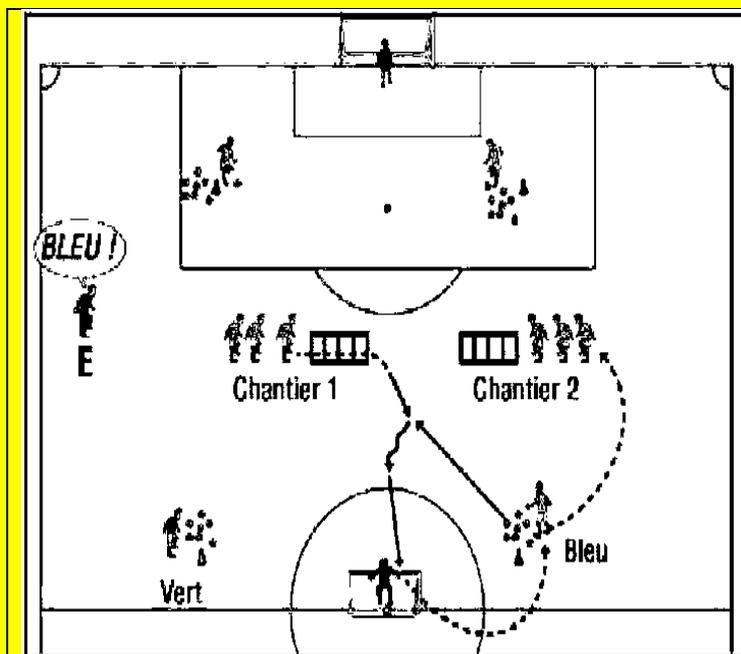
De 10 à 15 minutes.

Séries de 3-4 minutes x 3 à 4 variantes

LA FRAPPE 2

Règles.

2 chantiers avec joueurs sans ballon et échelle de rythme. 4 sources de balle avec un code couleur (coupelles) au signal le joueur du chantier 1 effectue un travail de coordination dans l'échelle de rythme (exemple 2 appuis au centre 1 à l'extérieur, etc...). Pendant son travail, l'entraîneur annonce une couleur (exemple : 'bleu') le joueur doit réagir, adapter sa course, maîtriser le ballon donné par le joueur de la source de balle bleue, et frapper au but. Ce dernier passe au travail de coordination et le joueur qui a frappé prend sa place



OBJECTIFS

Associer rythme réajustement et orientation à un travail de finition.

Critères de réalisation.

lever la tête pendant le travail de coordination pour prendre des repères.

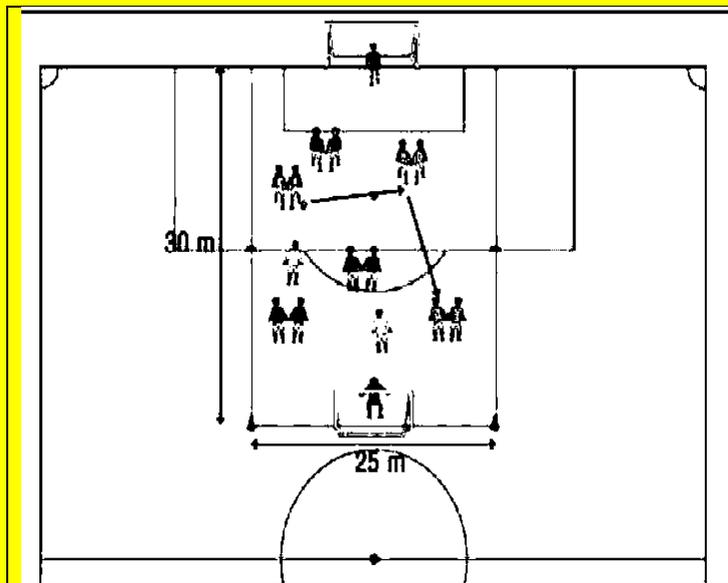
Utiliser les bras dans le travail d'appuis

Variantes.
Travail de coordination •Circuit de côté, de dos, de face avec d'autres contraintes (avancer de 2 lattes-reculer d'une, etc. ...).

DURÉE

DE 10 à 15 minutes

LE JEU 1



OBJECTIFS

Travailler certaines composantes de la coordination sous forme jouée (dissociation, ajustement, réadaptation, réactivité). Travail ludique et travail de solidarité.

Critères de réalisation. Être en orientation partagée pour voir le porteur de balle et le jeu. Rester sur la plante des pieds pour réagir et s'adapter malgré la contrainte. Prendre des informations avant de recevoir le ballon.

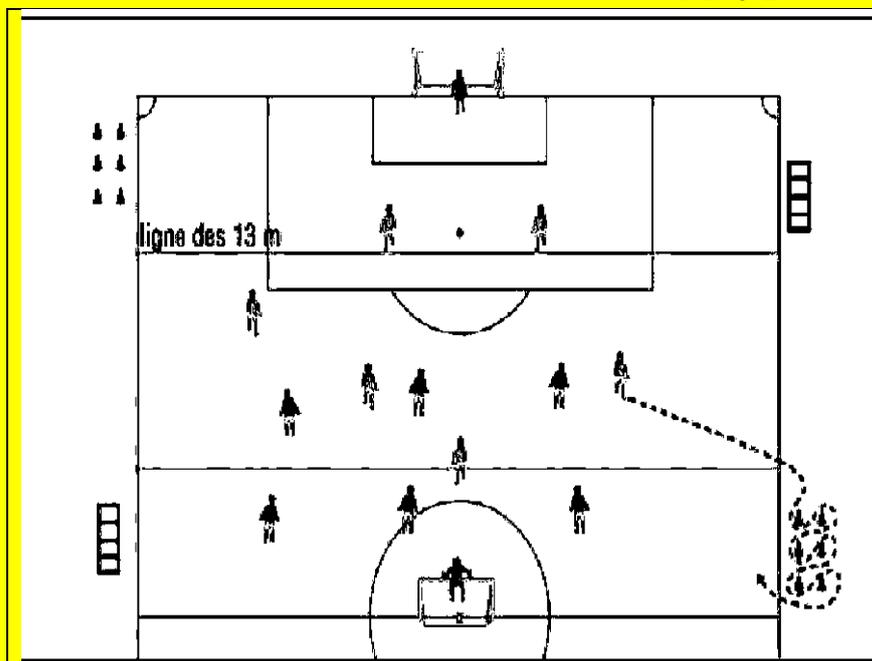
Communiquer dans le binôme, dans le groupe

Règles.

Jeu à 6 contre 6. Chaque équipe se divise en binômes (joueurs de champ) qui se tiennent la main. Si les joueurs en possession du ballon ont leurs mains qui se détachent, le ballon est perdu ! 3 touches de halle maximum par joueur.

Joker : ajouter un joueur dans chaque équipe qui est libre mais joue en 2 touches (Il joue avec son équipe). Le joker ne peut pas marquer

LE JEU 2



OBJECTIFS

Favoriser l'adaptation et l'orientation du joueur sous une forme jouée

Critères de réalisation.

Réagir vite après une perte de balle pour réaliser le travail.

Rechercher la qualité dans le travail de coordination (utiliser son haut du corps, notamment les bras).

Compenser la sortie d'un partenaire (aspect collectif).

DURÉE : Séquences de 3 à 5 minutes.

Faire 3 à 4 séries. 1'30" à 2' de récupération entre les séries

Règles.

Jeu à 6 contre 6 ou 7 contre 7 avec gardien de but. Terrain de 35 à 50 mètres de large pour 55 à 60 mètres de long. Ligne de hors-jeu aux 13 mètres. 3 touches de balles maximum par joueur. Tout ballon perdu par un joueur sur une mauvaise passe entraîne sa sortie du terrain pour un travail de coordination au choix. Une fois le travail effectué, il peut à nouveau entrer sur le terrain.

Forme du terrain : Plus large que long, (modifier les repères des joueurs et favoriser l'orientation). Règles : sortir sur une frappe non cadrée.