

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 :

ENDURANCE CAPACITE

- Fiche pratique P 1 / 2
- Conduite de balle P 3 / 4
- La passe P 5 / 6
- Jeu de volée P 7 / 8
- Le dribble P 9 / 10
- La frappe P 11 / 12
- Le jeu P 13 / 14

Chapitre 2 :

COORDINATION

- Fiche pratique P 15 / 16
- Conduite de balle P 17 / 18
- La passe P 19 / 20
- Jeu de volée P 21 / 22
- Le dribble P 23 / 24
- La frappe P 25 / 26
- Le jeu P 27 / 28

CHAPITRE 3 :

VITESSE

- Fiche pratique P 29 / 30
- Conduite de balle P 31 / 32
- La passe P 33 / 34
- Jeu de volée P 35 / 36
- Le dribble P 37 / 38
- La frappe P 39 / 40
- Le jeu P 41 / 42

Chapitre 4 :

ENDURANCE PUISSANCE

- Fiche pratique P 43 / 44
- Conduite de balle P 45 / 46
- La passe P 47 / 48
- Jeu de volée P 49 / 50
- Le dribble P 51 / 52
- La frappe P 53 / 54
- Le jeu P 55 / 56

Chapitre 5 :

FORCE VITESSE

- Fiche pratique P 57 / 58
- Conduite de balle P 59 / 60
- La passe P 60 / 61
- Jeu de volée P 62 / 63
- Le dribble P 64 / 64
- La frappe P 65 / 66
- Le jeu P 67 / 68

Mise en relation des qualités physiques et des thèmes techniques

La motricité du footballeur renvoie à un certain nombre de coordinations spécifiques. En fonction du degré de développement, ces coordinations placent le joueur dans une situation optimale en vue d'apprendre puis de maîtriser diverses techniques spécifiques comme la conduite de balle, l'enchaînement contrôle / passe, la finition, le jeu de volée ou encore le dribble. L'objectif étant que le joueur puisse exprimer ces techniques dans le jeu.

Ajoutons à cela que toute technique repose sur des moyens physiques. Nous comprenons alors mieux l'importance qu'occupent les qualités athlétiques pour une juste expression du joueur. Elles constituent de réels moyens d'action pour le joueur. Il paraît donc intéressant de spécifier la préparation physique à partir de ces contraintes motrices et techniques

L'impact sur les moyens d'action que sont les qualités physiques					
Endurance Capacité	Endurance Puissance	Coordination	Vitesse	Force Vitesse	
Permettre au joueur : • de courir et offrir des solutions de jeu pendant 90' • d'être efficace dans ses choix de jeu • de garder une lucidité dans son exécution malgré l'arrivée de la fatigue • de supporter les changements de rythme dans le match	Permettre au joueur : • de créer les changements de rythme en match • d'être décisif lors de ces actions • de répéter des changements de rythme diversifiés dans les types de course : ligne droite, après un demi-tour, arrière	Permettre au joueur : • de coupler une réactivité à un ajustement de sa motricité • de s'orienter malgré les changements de direction • de s'adapter selon sa situation sur le terrain • d'ajuster ses appuis malgré un détachement du regard (prise d'information) • de dissocier le haut de son bas du corps	Permettre au joueur : • de voir, réagir et décider vite (transitions de jeu) • de courir vite en course avant, arrière, pas croisés • de changer de direction en gardant une fréquence d'appuis • de dissocier les rythmes (temps fort / faible) • d'exécuter des gestes à haute vitesse	Permettre au joueur : • d'être fort lors des démarrages à l'arrêt (explosivité) • de changer de direction, de freiner et de redémarrer avec efficacité (vivacité) • d'exploiter une force utile à haute vitesse (duel, jeu)	
Problématiques motrices qui émergent dans la maîtrise de techniques spécifiques					
Conduite de balle	Dribble	Passe	Jeu de volée	Frappe	Jeu
Garder la maîtrise du ballon malgré : • la pression d'adversaires • un sens de jeu • l'utilisation des pieds Conduire et changer de direction rapidement avec la balle (se retourner à haute vitesse)	Eliminer son adversaire (duel) dans différentes zones de terrain en : • changeant de rythme • le feintant (regard, bras, épaules) • changeant de direction • utilisant sa vitesse • restant fort sur ses appuis et son haut du corps	Jouer juste dans le bon timing en s'appuyant sur : • diverses surfaces de contact : extérieur, intérieur, coup de pied • un dosage de la passe : là où va être le joueur • un pied d'appui bien placé et solide • une qualité de 1ère touche de balle (contrôle orienté) • une vitesse d'exécution entre le contrôle et la passe • une capacité à jouer en 1 ou 2 touches de balle • une prise d'information avant de recevoir	Réalisation du geste conditionnée par : • un bon timing dans la lecture de la trajectoire (centre / reprise) • un ajustement de ses appuis malgré des yeux fixés sur le ballon • un équilibre dans le positionnement du corps (utilisation des bras, mobilité de la hanche)	Etre capable d'exécuter efficacement à haute vitesse selon : • l'endroit du terrain : proche, loin, centre, côté • le positionnement du corps par rapport au ballon : de face, de dos, de côté • le nombre de touches de balle : 1 touche, 2 touches, après une conduite de balle Prendre des informations avant de recevoir le ballon pour choisir vite	Replacer l'utilisation de techniques : • malgré la pression d'adversaires • dans des situations dynamiques de jeu : adaptation lors des transitions de jeu • dans une logique d'efficacité avec ses partenaires : garder et/ou gagner un temps d'avance • dans une logique de compétition : objectif de gagner (gestion de ses émotions)