



Critères de réussite des Fondamentaux Techniques

Mai 2007

1- CONDUITE (DRIBBLE)

Jambe de conduite :

- Genou fléchi ou légèrement orienté vers l'intérieur

Pied de conduite :

- Surface de contact : extérieur, intérieur, semelle et cou du pied
- Pied point vers le sol
- Pied légèrement tourné vers l'intérieur
- Surface de contact dans un angle de 90° par rapport à la cible de course
- L'utilisation de l'extérieur du pied, le pied pointé vers le sol est légèrement tourné vers l'intérieur : cela permet au joueur d'atteindre sa vitesse maximale avec le ballon

Corps :

- Tête haute : on regarde où on va
- Corps légèrement penché vers l'avant
- On utilise les bras pour l'équilibre (ouverts)
- De petits regards au ballon permettront au joueur de garder la tête haute plus longtemps, plus souvent et donc de prendre plus d'informations

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête pour voir : ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, le but, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Voir dans quel 1/3 du terrain on est : pas de dribble dans le 1/3 défensif

Prise de décision :

- Décider rapidement de dribbler ou de passer
- Décider de feinter avant de dribbler, pour battre l'adversaire

Exécution :

- Conduite de balle avec le pied, la tête haute, pour voir ce qui se passe
- Garder le ballon près du corps (moins de 1 mètre du soi) en le touchant à chaque pas ou presque
- Ralentir avant d'exécuter une feinte
- Exploder à la sortie de la feinte : on accélère
- L'action devrait conduire à une passe (1/3 construction) ou à un tir (1/3 offensif)

Attitude :

- On doit vouloir garder la balle. Le dribble doit mener à une action décisive : ne doit pas être fait à l'aveuglette

2- FEINTES

Technique de base

Jambe d'appui :

- Genou fléchi : baisse du centre de gravité
- S'asseoir sur ses appuis

Pied d'appui :

- Base d'appui large : équilibre
- Poids sur la plante des pieds : talons relevés le plus souvent possible

Pied technique :

- Surface de contact : extérieur, intérieur, semelle, etc.

Corps :

- Poids sur l'avant des pieds
- Yeux sur le ballon
- Transfert du poids d'un appui à l'autre lors du mouvement de feinte

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête au moment de fixer le défenseur pour : voir ses adversaires, voir ses partenaires, voir les déplacements de chacun, voir les espaces, etc.

Prise de décision :

- Choisir le type de feinte (changement de direction à 90° ou 180°, même direction, etc.), suite à la prise de décision

Exécution :

- Fixer son défenseur : attaquer de front
- Ralentir à l'approche de l'adversaire
- Transfert de poids lors de la feinte
- Rapidité d'exécution
- Explorer en sortant de la feinte
- Créer du mouvement
- Vouloir compter un bon mensonge (ça doit avoir l'air vrai!)
- Changer de direction
- Passer dans le dos du défenseur

3- LES CONTRÔLES

Cuisse

Jambe d'appui :

- Genou fléchi
- Transfert du poids sur la jambe d'appui

Jambe technique :

- Cuisse portée vers le haut, à la rencontre du ballon
- Angle de 90° derrière la balle
- Dès le contact, mouvement rapide de retrait de la surface pour laisser tomber la balle
- Surface décontractée (relaxée)
- Contrôler le ballon avec le pied suite à l'amorti

Corps :

- Yeux sur la balle
- Buste droit, ou légèrement penché vers l'avant
- Corps derrière la balle
- Utiliser ses bras pour maintenir l'équilibre

Pied

Jambe d'appui

- Genou fléchi
- Transfert du poids du corps sur la jambe d'appui

Jambe technique :

- Cou du pied (lacets) porté vers le haut, à la rencontre du ballon
- Angle de 90° derrière la balle
- Dès le contact, mouvement rapide de retrait de la surface de contact pour laisser tomber la balle
- Surface de contact décontractée (relaxée)

Corps :

- Yeux sur la balle
- Buste droit, ou légèrement penché vers l'avant
- Corps derrière la balle

Jambe d'appui :

- Genou fléchi
- Position antéro-postérieure
- Centre de gravité plutôt bas

Corps :

- Corps placé dans la trajectoire du ballon : angle de 90°
- Poitrine largement ouverte avant le contact, brusquement rentrée à la réception du ballon
- Expirer au moment du contact
- Contrôler le ballon avec le pied suite à l'amorti

Semi-blocage

Pied intérieur :

- Contact visuel avec le ballon
- Corps face au ballon
- Pied d'appui en direction du sens désiré
- Ouvrir la hanche à 90°
- Dès que le ballon touche le sol, le frapper immédiatement avec l'intérieur du pied dans une direction pour s'éloigner de l'adversaire
- Genoux et épaules au-dessus du ballon au contact du ballon avec le sol

Pied extérieur :

- Même critères que pour le pied intérieur sauf :
- Pied d'appui à côté du pied de frappe à une bonne distance afin de garder l'équilibre
- Le ballon est frappé avec l'extérieur du pied

Contrôle orienté

- Au moment du contact : ajuster le mouvement dans la direction désirée (on pousse ainsi la balle dans cette direction)

Tactique

Prendre de l'information :

- Lever la tête pendant que la balle s'envie pour : voir ses adversaires, voir ses partenaires, voir les déplacements de chacun, les espaces, les types de balle, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Lever la tête entre la 1^{ère} et la 2^e touche : une passe ou un dribble

Prendre une décision :

- Anticiper la suite du jeu pour orienter son premier contrôle
- Choisir rapidement la surface utilisée pour la 1^{ère} touche de balle, pour gagner du temps

Exécution :

- Attaquer la balle, se placer rapidement dans sa trajectoire : donne un plus grand temps de réaction

4- PASSES

Passé intérieur du pied : passé au sol à courte distance

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon
- Pointe en direction de la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Frappe le ballon dans un mouvement descendant
- Bassin au-dessus du ballon : précision et puissance

Pied de frappe :

- Angle de 90° vis-à-vis la cible
- Parallèle au sol
- Fin du mouvement linéaire vers la cible (en direction de la cible, de pas croiser la jambe d'appui)
- Frappe à la hauteur du centre du ballon (trajectoire au sol), frappe sous la ligne médiane du ballon (balle aérienne)
- Cheville rigide au moment du contact
- Orteils légèrement relevés au moment du contact

Corps :

- Penché vers l'avant
- Au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle

Passé de l'extérieur du pied : passé brossée ou déviée à courte distance

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, à distance largeur de la main
- Pointé en direction de la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi, tourné vers l'intérieur
- Frappe du ballon dans un mouvement descendant
- Hanche déplacée vers l'avant

Pied de frappe :

- Angle de 45° vers la cible visée
- Pointe du pied dirigée vers le bas
- Pied fixé : cheville rigide au moment du contact
- Frappe à la hauteur du centre du ballon
- Fin du mouvement linéaire vers la cible (ne pas croiser la jambe d'appui)

Corps :

- Penché vers l'avant
- Au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps face à la balle

Passé du cou du pied : passe tendue

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- Genou fléchi
- Genou au-dessus de la balle
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Genou au-dessus de la balle
- Bassin au-dessus du ballon : précision et puissance

Pied de frappe :

- Pointé vers le sol
- Frappe avec le cou du pied (lacets)
- Frappe de la balle dans sa phase descendante, environ à la hauteur du genou de la jambe d'appui
- Frappe avec l'intérieur du pied
- Fin de mouvement linéaire vers la cible (ne pas croiser la jambe d'appui)
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Mouvement de balancier, d'avant en arrière : débute presque droit, se termine légèrement penché vers l'arrière
- Derrière la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle

Talonnade :

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction opposée à la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, à distance d'une largeur de main
- Pointé en direction opposée à la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Bassin au-dessus du ballon : précision et puissance

Pied de frappe :

- Pointé vers le haut
- Frappe avec le talon
- Frappe à la hauteur de la ligne médiane du ballon
- Fin du mouvement linéaire vers la cible
- Cheville rigide au moment du contact

Passé de volée : passé intérieur du pied sur balle aérienne

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, à distance d'une largeur de main (si la balle tombait au sol)
- Pointé en direction de la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Genou tourné vers l'extérieur

Pied de frappe :

- Angle de 90° versus la cible
- Parallèle au sol
- Frappe de la balle dans sa phase descendante, environ à la hauteur du genou de la jambe d'appui
- Fin du mouvement linéaire vers la cible (ne pas croiser la jambe d'appui ni la lancer vers le haut)
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Mouvement de balancier, d'avant vers l'arrière; débute presque droit, termine légèrement penché vers l'arrière
- Derrière la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle

Demi-volée

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, largeur de la main
- Pointé en direction de la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi tout au long de la frappe et même dans son prolongement
- Genou tourné vers l'extérieur

Pied de frappe :

- Angle de 90° vers la cible visée
- Parallèle au sol
- Frappe avec l'intérieur du pied
- Frappe la balle au début du rebond dans sa phase ascendante
- Fin du mouvement linéaire vers la cible
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Mouvement de balancier, d'avant en arrière : débute penché vers l'avant, se termine légèrement penché vers l'arrière
- Derrière la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle

Têtes : passe sur balle aérienne

Position de base :

- Deux pieds d'appui ouverts avant-arrière (antéro-postérieure)
- Yeux sur la ballon

Mouvement :

- Transfert du poids, de l'arrière vers l'avant
- Au niveau du torse : la tête, le cou et le torse ne forment qu'un seul bras de levier
- Cou et tête rigides au moment du contact
- Mouvement des bras : ils tirent de l'avant vers l'arrière

Surface de contact :

- Le ballon est frappé avec la surface du front (entre la racine des cheveux et l'arcade sourcilière)
- Aller porter le menton vers la cible dans le prolongement du mouvement

Tactique

Prendre de l'information :

- Lever la tête pendant que la balle s'en vient pour : voir ses adversaires, voir ses partenaires, voir les déplacements de chacun, les espaces, les types de balle, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action

Prise de décision :

- Choix de la surface utilisée pour jouer en une touche : intérieur, extérieur du pied, tête ou autre contrôle (trajectoire de la balle)
- Attaquer la balle, se placer rapidement dans sa trajectoire : donne un plus grand temps de réaction et une plus grande facilité d'exécution
- Choisir de remettre au sol ou en l'air, suite à la prise d'information

Exécution :

- Doit préparer une autre passe ou un tir
- Dosage de la remise (être en contrôle, savoir ajuster le type de frappe : amortir ou pousser au moment du contact)
- Qualité de la remise : passe sèche et rapide

Déviation

- Changer la direction de la balle au minimum de 45°: utiliser l'intérieur, l'extérieur du pied, le cou du pied, ou tout autre contrôle, dans un angle de frappe qui permettra le changement de la direction sur la première touche de balle
- Baisser son centre de gravité, le poids sur l'avant des pieds, pour faciliter l'équilibre lors de la déviation : permet de repartir plus rapidement (ne pas être sur les talons).

Tactique

Prendre de l'information :

- Lever la tête entre la 1^{ère} et la 2^e touche pour voir le jeu qui se dessine
- Les yeux sur le ballon pour jouer sa 2^e touche : une passe ou un dribble
- Savoir où se trouve son marqueur et ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action

Prendre une décision :

- Anticiper la suite du jeu pour orienter sa déviation sur la première touche, pour battre l'adversaire
- Choisir rapidement la surface utilisée pour la 1^{ère} touche de balle, pour gagner du temps
- Attaquer la balle, se placer rapidement dans sa trajectoire : donne un plus grand temps de réaction

Exécution :

- Feinter avant de dévier la 1^{ère} touche
- Explorer rapidement en sortant de la déviation pour battre son adversaire (changement de vitesse)
- Sortir la balle de ses empreintes de pied : 1,5 à 2 m
- Ne pas placer la balle à portée de jeu de l'adversaire
- Ne pas mettre la balle dans les pieds de l'adversaire
- Protéger la balle avec son corps
- Utiliser la déviation pour préparer une autre passe ou un tir
- Lorsque d'un face à face avec l'adversaire : joueur à 1 touche de balle devant l'adversaire, se servir de la déviation pour sortir de là (éviter plusieurs contrôles devant l'adversaire)
- Utiliser la déviation pour attirer un adversaire, créer ainsi un espace dans lequel on pourra relancer le jeu pour un partenaire

5- Tirs

Technique :

Cou du pied (lacets) :

Jambe d'appui :

- Genou légèrement fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- Pied d'appui orienté vers la cible
- À une largeur de main à côté du ballon
- Bien ancré au sol
- Transfert de poids du pied d'appui au pied de frappe

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Genou au-dessus de la balle
- Bassin au-dessus du ballon : précision et puissance
- Mouvement armé de la hanche au genou

Pied de frappe :

- Pied fixé : cheville rigide au moment du contact
- Pointé vers le sol
- Frappe avec le cou du pied
- Angle de 90° avec le sol
- Frappe à la hauteur de la ligne médiane du ballon
- Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision

Tir en puissance :

Corps :

- Penché vers l'avant
- Haut du corps au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle
- Bras opposé à la jambe de frappe lancé vers l'extérieur pour assurer l'équilibre

Course :

- Angle de 90° versus la cible
- La course, le ballon et la cible sont sur une même ligne

Tir de l'extérieur du pied :

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, à distance de largeur de main
- Pointé dans le prolongement de la course, sur une même ligne (angle de 120° par rapport à la cible). Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou légèrement tourné vers l'extérieur (présenter l'extérieur du pied)
- Genou au-dessus de la balle

Pied de frappe :

- Pied légèrement tourné vers l'intérieur
- Pied pointé vers le sol
- Frappe avec l'extérieur du pied
- Angle de 90° avec le sol
- Frappe à hauteur de la médiane du ballon
- En même direction que le pied d'appui
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Penché vers l'avant
- Au-dessus de la cible
- Hanche de la jambe de frappe légèrement déplacée vers l'avant
- Yeux sur le ballon
- Bras opposé à la jambe de frappe lancé vers l'extérieur pour assurer l'équilibre

Course :

- Angle de 120° versus la cible
- La course, le pied d'appui et le ballon sont sur une même ligne, mais dans un angle de 120° par rapport à la cible

Intérieur du pied :

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- À côté du ballon, à distance de largeur de main
- Pointé en direction de la cible
- Bien ancré au sol

Jambe de frappe :

- Genou fléchi
- Frappe du ballon dans un mouvement descendant
- Bassin au-dessus du ballon
- Important pour la précision du geste et pour la puissance de frappe

Pied de frappe :

- Angle de 90° versus la cible
- Parallèle au sol
- Frappe à la hauteur de la ligne médiane du ballon
- Fin du mouvement linéaire vers la cible
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Penché vers l'avant
- Au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon

Course :

- Angle de 90° versus la cible
- La course, le ballon et la cible sont sur une même ligne

Tir lobé :

Jambe d'appui :

- Genoux légèrement fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- Pied d'appui orienté vers la cible
- À une largeur de main à côté du ballon
- Bien ancré au sol
- Transfert du poids du pied d'appui au pied de frappe

Jambe de frappe :

- Genou fléchi en début de mouvement
- En extension lors de la frappe
- Mouvement armé de la hanche au genou

Pied de frappe :

- Pied fixé : cheville rigide au moment du contact
- Frappe avec l'intérieur du cou de pied et pique du ballon (frapper sous le ballon en caressant le sol)
- Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision

Corps :

- Penché légèrement vers l'arrière
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle
- Bras opposé à la jambe de frappe lancé vers l'extérieur pour assurer l'équilibre

Course :

- Angle de 45° versus la cible
- La course, le ballon et la cible sont sur la même ligne

Volée frontale :

Jambe d'appui :

- Genou légèrement fléchi, dans la direction de la cible

Pied d'appui :

- Pied d'appui orienté vers la cible
- À une distance de largeur de main du ballon
- Bien ancré au sol
- Transfert de poids du pied d'appui au pied de frappe

Jambe de frappe :

- Genou fléchi en début de mouvement
- En extension lors de la frappe
- Mouvement armé de la hanche au genou
- Armer le pied de frappe à 30° par rapport à l'horizontale

Pied de frappe :

- Pied fixé : cheville rigide au moment du contact
- Pointé vers le sol
- Frappe avec le cou du pied (lacets)
- Angle de 90° avec le sol
- Frappe à la hauteur de la médiane du ballon
- Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision
- Tir en puissance

Corps :

- Penché vers l'avant
- Haut du corps au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon
- Corps fait face à la balle
- Bras opposé à la jambe de frappe lancé vers l'extérieur pour assurer l'équilibre

Course :

- La course, le ballon et la cible sont sur une même ligne

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête : voir ses adversaires, voir ses partenaires, les déplacements de chacun, les espaces, le type de balle, etc.
- Voir le but, voir le ballon

Prise de décision :

- Choisir sa cible
- Choisir son type de tir en fonction de la prise d'information
- Tir du cou du pied : pour battre un gardien avec un tir de loin, beaucoup de puissance et de précision
- Tir de l'extérieur du pied : pour battre un gardien sur un tir de loin, permet de contourner des obstacles. Nécessite assez de puissance pour faire courber le ballon
- Tir de l'intérieur du pied : lorsque le but est proche, que la situation nécessite de la précision et moins de puissance

Exécution :

- Force de frappe : dosage
- Qualité de la 1^{ère} touche de balle : placer son ballon
- Mettre la balle dans l'espace pour pouvoir la jouer rapidement
- Appel de balle pour créer la situation de tir
- Rapidité d'exécution, avant l'intervention de l'adversaire

Attitude

- Chercher le tir
- Attaquer toutes les balles
- Calme et maîtrise technique : être en contrôle, même sous pression
- Conviction, croire au but dans le tir (qualité morale)

3 qualités :

- Attention – concentration : bien se situer, sentir le coup
- Décision : s'engager avec vigueur, ne pas fuir le contact
- Persévérance : attendre patiemment le coup décisif, travailler ses balles à but

6- TÊTES

Technique

Jambes d'appui :

- Légèrement fléchies, position antéro-postérieure

Pieds d'appui :

- Bien ancrés au sol
 - Pointés vers la cible
 - Poids sur la plante des pieds

Corps :

- Yeux sur le ballon
- Corps derrière la balle, dans sa trajectoire : angle de 90° versus la cible
- Mouvement amorcé d'arrière vers l'avant au niveau du torse : la tête, le cou et le torse ne forment qu'un seul bras de levier
- Cou et tête rigides au moment du contact
- Lors du mouvement vers l'avant, le ballon est frappé avec la surface du front (entre la racine des cheveux et l'arcade sourcilière)
- Aller porter le menton vers la cible dans le prolongement du mouvement

Tête offensive :

- Frapper la balle sur le centre haut, pour une trajectoire piquée vers le sol
- Chercher un rebond devant le but pour battre le gardien

Tête défensive :

- Frappe de la balle sur le centre bas, pour une trajectoire haute et en profondeur
- Corps tourné vers la ligne de touche la plus proche pour chercher le dégagement de la zone défensive dangereuse

Contrôle orienté

- Tourner le corps vers la cible au moment de la frappe, pour y faire face

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête pour voir : ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, le but, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Suivre la trajectoire pour ajuster sa course et le moment de frappe

Prise de décision :

- Tête offensive ou défensive
- Passe en 1 touche ou déviation

Exécution :

- Attaquer la balle, aller au contact
- Anticiper la suite pour orienter son premier contrôle

7- DÉFENSIVE INDIVIDUELLE

Technique

Position de base : position du boxeur) :

- Position antéro-postérieure
- Épaule face à l'adversaire
- Jambes fléchies
- Utiliser ses bras pour empêcher l'adversaire de tourner (en restant à distance de ce bras), ou de passer (fermer l'espace)
- Peut poser une main sur la hanche de l'adversaire, s'il est dos à nous, pour s'assurer d'être à bonne distance
- Yeux sur le ballon
- Corps penché vers l'avant
- Poids sur la plante des pieds (position du boxeur)

Tactique

Marquage individuel :

Prise d'information :

- Lever la tête pour voir son adversaire direct, ou est la balle, ou sont les autres adversaires, les partenaires, les déplacements, etc.
- Se situer toujours côté but (entre le but et l'adversaire)
- En zone défensive, pousser l'adversaire vers le côté du terrain : ne pas donner l'axe central (voie directe au but)
- En zone offensive, pousser l'adversaire à jouer dans la circulation (vers le centre du terrain) pour favoriser l'interception
- Tenter d'attaquer la balle dès que l'adversaire en perd le contrôle : lève la tête, pousse la balle hors de portée de jouer, entre 2 touches de balle, etc.
- Attaquer son adversaire seulement si couvert ou si l'espace se referme. Sinon, temporiser et attendre un support
- Si on se fait battre : revenir en couverture rapidement

Défensive en infériorité numérique

Prise d'information :

- Lever la tête pour voir ou sont les adversaires, les partenaires, le ballon, le but, les déplacements de chacun
- Utiliser la communication orale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action

Prise de décision : principes de base :

1. Temporiser entre les 2 joueurs (porteur et joueur défensif le plus près)
2. Attendre la couverture avant d'attaquer
3. Protéger la diagonale entre le but et le porteur de la balle
4. Joueur l'erreur
5. Attaquer le porteur lorsque l'espace se referme

Exécution :

- Se situer toujours côté but (entre le but et le porteur de la balle)
- Si on se fait battre : revenir en couverture rapidement (porteur)

Appels de balle

TECHNIQUE

Courts

Porteur :

- Surface utilisée pour la passe : intérieur, extérieur, cou du pied, etc.

Non porteur :

- Dépend du type de contrôle utilisé : déviation ou remise en 1 touche

Longs

Porteur :

- Passe du cou du pied (trajectoire tendue, au sol ou aérienne), extérieur du pied (pour contourner un adversaire), arrête interne du pied (aérienne et en profondeur)

Passe de l'arête interne

Jambe d'appui :

- Genou fléchi, orienté vers la cible

Pied d'appui :

- À côté de la balle, un peu en retrait (à 45°)
- Orienté vers la cible

Jambe de frappe :

- Genou au-dessus de la balle
- Angle de 45° avec la cible

Pied de frappe :

- Surface de frappe : petit os en haut du gros orteil sur le dessus du pied (arrête interne)
- Angle de 45° avec la cible (présenter l'arête interne à la balle)
- Frappe en bas à gauche, derrière la balle
- Prolonger le mouvement de frappe dans la direction de la frappe
- Cheville rigide au moment du contact

Corps :

- Arme la passe à partir de la hanche, ensuite du genou, jusqu'au pied de frappe
- Légèrement penché vers l'avant
- Au-dessus de la balle
- Yeux sur le ballon
- Bras opposé à la jambe de frappe lancé vers l'extérieur pour assurer l'équilibre

Course :

- Angle de 45° par rapport à la cible

Non porteur :

- Dépend du type de passe utilisée, et du type de contrôle pour en prendre possession

Courts

Porteur :

Prise d'information :

- Lever la tête entre 2 touches de balle pour voir : ses partenaires, ses adversaire, les déplacements, les espaces, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Contact visuel

Prise de décision :

- Porteur doit décider rapidement de donner ou non sur l'appel
- Doit décider où il donne la balle : dans les pieds ou à 45°, dans l'espace devant le non porteur

Exécution :

- Balle directement dans les pieds du non porteur ou dans un angle de 45°, dans l'espace devant le non porteur (sur la cible désignée)
- Dosage : passe sèche et rapide au sol
- Passe doit pouvoir être jouée sur la 1^{ère} touche, dans la foulée : devant le partenaire

Non porteur :

Prise d'information :

- Lève la tête, avant l'arrivée de la balle, pour voir : ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Contact visuel

Prise de décision :

- Peut feinter avant de faire son appel de balle
- Accélération vers le porteur
- Indique une cible de réception pour le porteur, suite à la prise d'information
- Décide rapidement du genre de contrôle qu'il effectuera pour accélérer le jeu : 1 touche ou déviation
- Position dos au but : jouer en pivot
- Position côté vs le but : pour repartir rapidement avec la balle

Exécution :

- Contrôle en 1 touche ou en déviation, suite à la prise de décision

Résultat :

- Doit permettre d'ouvrir le jeu pour le faire progresser rapidement
- Peut être suivi d'une autre passe courte, ensuite on devra chercher à jouer long : doit aérer le jeu, sortir du paquet

Porteur :

Prise d'information :

- Lève la tête entre 2 touches de balle, pour voir : ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, etc.
- Utiliser la communication verbale avec ses partenaires pour prendre et donner de l'information sur le déroulement de l'action
- Contact visuel

Prise de décision :

- Course vers un espace libre
- Décide rapidement du genre de contrôle qu'il effectuera pour accélérer le jeu : 1 touche ou déviation

Exécution :

- Destinataire doit ajuster sa course sur la trajectoire et la force de la passe : aller au contact le plus rapidement possible
- Lève la tête pendant qu'il court à la rencontre de la balle, pour voir : ses partenaires, ses adversaires, les déplacements, les espaces, etc.
- Contrôle en 1 touche ou en déviation, suit à la prise de décision

Résultat :

- La passe doit pouvoir être jouée dans la foulée
- La passe doit créer de l'espace
- Elle doit créer une ouverture dans le jeu, provoquer une attaque ou une contre-attaque rapide

Faux appels :

- Éloigner le joueur adverse du ballon en l'amenant dans une autre direction
- Exécuter une feinte de course dans une direction
- Exécuter un appel de balle

9- APPUI- SOUTIEN

Technique

- Être toujours prêt à participer : mentalement par un bon niveau de concentration; physiquement par une position de base, le poids sur la plante des pieds (ne pas être sur les talons)

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête : voir ses adversaires, voir ses partenaires, voir les déplacements de chacun, les espaces, etc.
- Communiquer : donner des informations sur le déroulement du jeu, sur sa position

Prise de décision :

- Décider de la façon de donner une option au porteur de la balle (suite à la prise de l'information) : démarquage, option courte, option longue, permutation, une-deux, « overlap », etc.
- Voir l'ouverture (prise d'information)

Exécution :

- Quand se démarquer : contact visuel avec le porteur
- Être en mouvement
- Appels de balle courts et longs, en se déplaçant de manière à pouvoir le recevoir par rapport : trajectoire directe

Démarquage : 5 façons :

- Changement de direction
- Changement de vitesse
- Départ explosif
- Feinte
- Vitesse pure

Attitude :

- Vouloir participer au jeu : ne pas se retrouver en spectateur au match
- Anticiper la prochaine action : voir si on en fait partie, ou se préparer pour la suite
- Donner la balle, et poursuivre son jeu : appel de balle court, attirer un joueur adverse par sa course, faire écran à l'adversaire, créer un surnombre pour ouvrir un espace libre, etc.
- Appels de balle, permutations, une-deux, overlaps »

Donner du rythme :

- Faire circuler le ballon rapidement : plus le jeu change rapidement, plus les adversaires sont déstabilisés
- Jouer court, jouer long : reconnaître les situations pour ouvrir le jeu
- Passes en profondeur, transversales, courtes et ensuite longues

10 – LE UNE-DEUX

Technique

Porteur :

Pied de frappe :

- Pied du côté du receveur : extérieur du pied
- Pied opposé au receveur : intérieur du pied
- Cheville rigide au moment du contact

Receveur :

Pied de frappe :

- Surface de frappe : intérieur du pied
- Cheville rigide au moment du contact
- Angle de 90° avec la cible

Corps :

- Orienté vers la cible au moment de la frappe seulement
- Yeux sur le ballon

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête : voir ses partenaires, ses adversaires, voir les déplacements de chacun, les espaces, le type de balle, etc.
- Communication avec ses partenaires : verbal (appel du une-deux) et contact visuel
- Donner des informations sur le déroulement du jeu, sur sa position

Prise de décision :

- Choisir ou non de faire le une-deux, suite à la prise d'information
- Peut feinter avant de faire le une-deux
- Peut feinter le une-deux et ne pas le faire : on est jamais obligé de faire un une-deux!

Exécution :

Porteur :

1. Fixer le défenseur : attaquer en ligne droite, balle aux pieds
2. Ralentir à l'approche pour garder un parfait contrôle de la balle
3. Point de passe : 2m devant le défenseur, passe à 45° au mur
4. Passe sur la cible : sur le bon pied du receveur
5. Dosage : passe sèche

6. Accélération pour passer le défenseur vers l'extérieur (côté opposé au mur)

Receveur :

1. Se tient à la hauteur du défenseur
2. Distance : 2m
3. Position ouverte du corps : disponible pour la passe
4. Passe en 1 touche de balle
5. Dosage : passe sèche
6. Jouer la balle du pied du côté de l'espace visé, derrière le défenseur
7. Passe dans l'espace derrière le défenseur

11 – DÉBORDEMENT

Technique

Porteur :

- Conduite de balle avec le pied extérieur à l'appel de la balle
- Surface utilisée : intérieur et extérieur du pied pour la conduite de balle

Non porteur :

- Dépend du type de contrôle utilisé (en 1 touche, tête, contrôle orienté, etc.)

Tactique

Prise d'information :

- Lever la tête : voir ses partenaires, ses adversaires, voir les déplacements de chacun, les espaces, le type de balle, etc.
- Communication avec ses partenaires : contact visuel
- Donner des informations sur le déroulement du jeu, sur sa position

Porteur :

Prise de décision :

- Décider d'utiliser l'overlap de son partenaire, suite à la prise d'information
- Décider du genre de passe que l'on utilisera pour rejoindre son partenaire

Exécution :

- Tourner le dos et se diriger à l'opposé de la couse d'overlap du partenaire, pour ne pas télégraphier le jeu
- Protéger la balle, pour ne pas la perdre
- Se tourner vers l'espace visé, et donner la balle pour le partenaire
- La balle doit arriver devant le partenaire, dans sa trajectoire de course
- Dit ajuster sa passe pur que le partenaire soit le premier arrivé à la balle

Non porteur :

Prise de décision :

- Amorcer la course pour l'overlap, suite à la prise d'information

Exécution :

- Explorer après avoir contourné le porteur
- Lever la tête pendant la course pour voir le déroulement du jeu
- Attaquer la balle aussitôt qu'elle lui est adressée
- Ajuster sa course pour être le premier au contact
- Décider rapidement de la 1^{ère} touche de balle pour jouer rapidement.