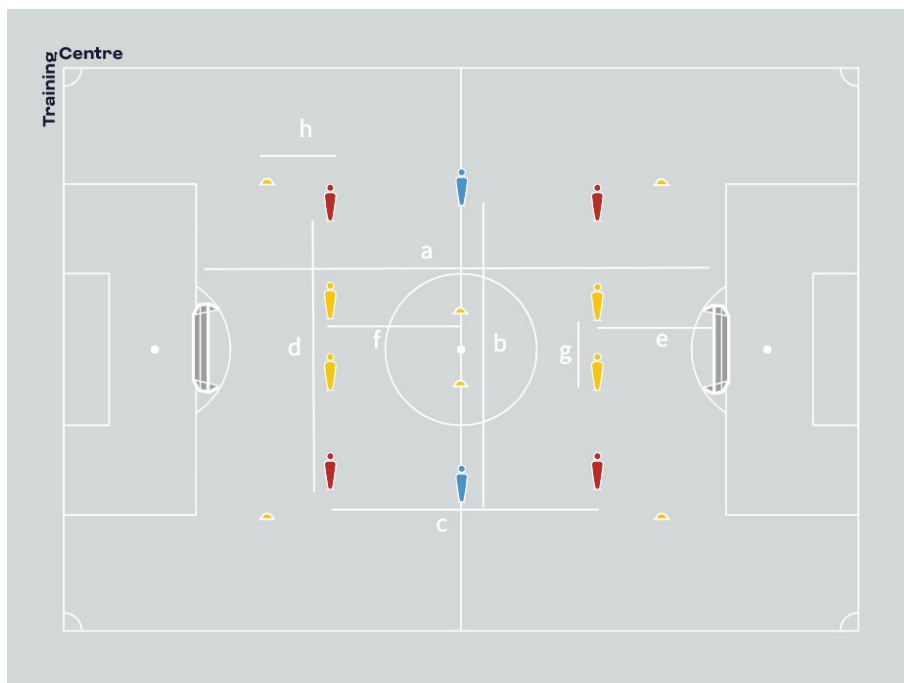


Coordination technique —●— rapide

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 70x40 m en plaçant 2 buts et 2 mannequins ou piquets (a et b).
- Délimiter une zone de 30x34 m à l'intérieur de ce terrain en utilisant 4 mannequins ou piquets (c et d).
- Délimiter un intervalle de 7 m (e) en plaçant des mannequins ou des piquets au milieu des deux côtés d.
- Installer un but à chaque extrémité du terrain (f), 20 m derrière les intervalles délimités par des mannequins ou piquets.
- Délimiter un intervalle de 7 m au milieu du terrain (g) en plaçant deux disques ou cônes à 15 m des 2 intervalles centraux.
- Placer un disque ou un cône dans chaque angle du terrain, à 7,5 m (h) des mannequins ou piquets délimitant les côtés d et en les alignant avec les mannequins ou piquets les plus excentrés du côté b.
- En l'absence de mannequins, utiliser des piquets, des disques ou des cônes.

Durée de l'exercice

- 5 joueurs (10 joueurs avec deux ballons) : 2 x 5-6 minutes
- 6 joueurs (12 joueurs avec deux ballons) : 2 x 6-7 minutes
- 7 joueurs (14 joueurs avec deux ballons) : 2 x 7-8 minutes
- 8 joueurs (16 joueurs avec deux ballons) : 2 x 8-9 minutes

Intensité approximative de la charge de travail

- 5 joueurs (10 avec deux ballons) : haute à très haute
- 6 joueurs (12 avec deux ballons) : moyenne à haute
- 7 joueurs (14 avec deux ballons) : faible à moyenne
- 8 joueurs (16 avec deux ballons) : faible

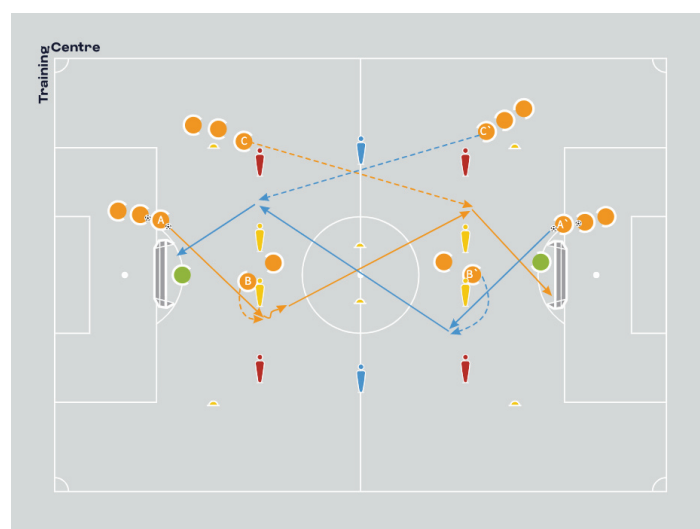
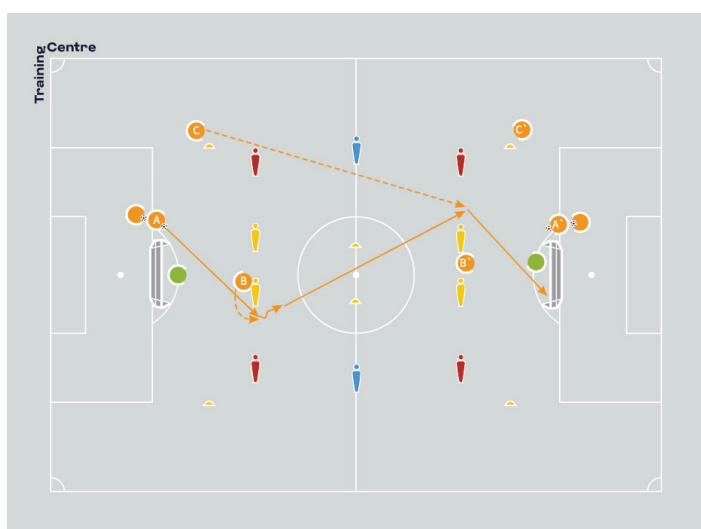
Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement le rythme et l'intensité.
- Consacrer au minimum 3 à 4 minutes lors de chaque exercice à des aspects tels

que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique (ambidextrie) et la consolidation des habitudes footballistiques.

- La durée de l'exercice tient compte uniquement du temps de jeu effectif. Arrêter le chronomètre si l'interruption de l'exercice dépasse quelques secondes.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste au suivant. Ce conseil vaut notamment pour les exercices mobilisant peu de joueurs, par ex. 5 ou 6 joueurs avec un ballon ou 10 à 12 joueurs avec deux ballons.
- Mettre l'accent sur l'exécution d'une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute pour prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Encourager les joueurs à partir vite au but en limitant le nombre de touches (une ou deux).
- Si les exercices sont effectués avec 6 joueurs, un entraîneur ou distributeur doit occuper en permanence l'un des postes de départ et effectuer la première passe de la rotation. Si les exercices sont effectués avec 5 joueurs, deux entraîneurs ou distributeurs devront participer en se plaçant chacun à une extrémité du terrain.
- Pour garantir la fluidité et la continuité de la circulation du ballon, utiliser au minimum 20 ballons (10 à chaque poste de départ).
- Quand une séance accorde une importance particulière au placement des joueurs, ceux-ci peuvent rester au même poste durant les exercices. Par exemple, défenseurs et milieux de terrain peuvent jouer les passes 2 et 3, tandis que les milieux offensifs et les attaquants effectuent les courses incluant les zones de sprint/course à vitesse élevée. Toutefois, cela entraînera de grandes disparités entre les joueurs en termes de vitesse et de niveaux d'intensité. De plus, il sera compliqué pour l'entraîneur de s'assurer que les charges de travail en termes de sprints/courses à vitesse élevée sont correctement réparties entre les joueurs. Faire tourner les joueurs entre les postes est le moyen le plus efficace d'obtenir des statistiques de vitesse élevées pour tous les joueurs.
- La séquence de l'exercice 2 ne comprend pas une rotation complète de chaque côté. Par conséquent, pour favoriser au mieux l'équilibre technique, la deuxième séquence devra être effectuée dans le sens inverse.

EXERCICE 1: RETOURNEMENT, RÉCEPTION ET PASSE EN PROFONDEUR VERS UN JOUEUR EFFECTUANT UNE COURSE À VITESSE ÉLEVÉE DANS L'AXE



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale à côté de la porte où se trouve le joueur B.
- Le joueur B s'écarte rapidement de la porte et effectue un contrôle orienté sur sa première touche. Il effectue ensuite une passe longue dans la course du joueur C.
- Le joueur C, qui commence à côté du mannequin excentré, effectue une longue course rapide dans l'axe en se synchronisant sur les interactions des joueurs A et B. Il conduit ensuite le ballon et tente de marquer rapidement un but.
- La séquence reprend depuis l'autre côté du terrain.
- Si l'exercice s'effectue avec deux ballons, la séquence commence simultanément par une passe des joueurs A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur A'.
- Si l'exercice s'effectue avec 5 ou 6 joueurs, les positions de départ A et A' sont chacune occupées en permanence par un entraîneur ou un distributeur. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe effectuée par le joueur A.
- Le joueur B doit recevoir le ballon de trois-quarts tout en levant la tête avant d'effectuer une longue passe verticale à destination du joueur C.
- Les joueurs B et B' doivent être incités à effectuer les longues passes verticales avec les deux pieds. Inciter les joueurs à passer avec le pied le plus adapté à la situation afin de maximiser l'efficacité de la séquence.

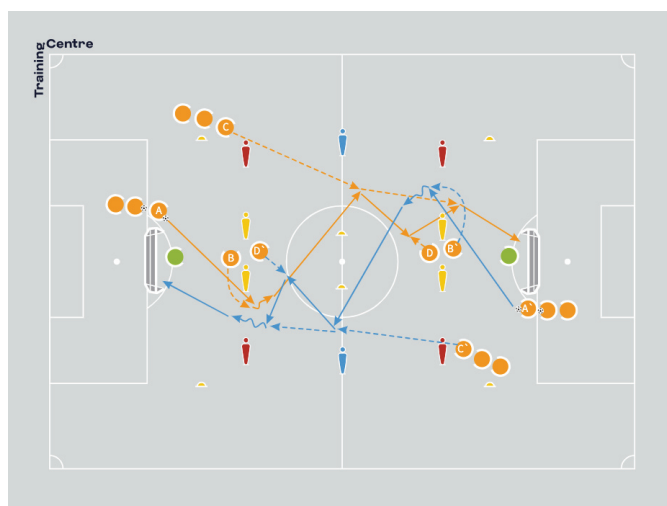
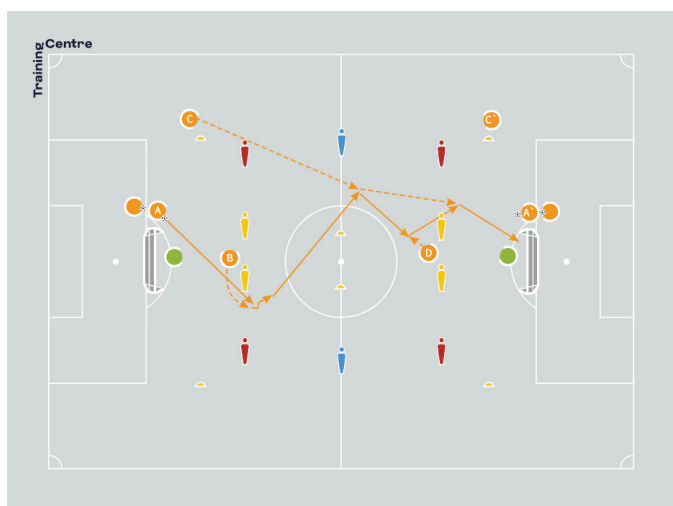
Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur B afin d'adapter le rythme de sa course et recevoir au mieux la passe.

Vitesse

- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 30 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 2 : PASSE VERTICALE DE L'AILE VERS L'AXE, UNE-DEUX ET FINITION



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale à côté de la porte où se trouve le joueur B.
- Le joueur B s'écarte de la porte, contrôle le ballon en profondeur et effectue une passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C, qui commence à côté du mannequin excentré, court rapidement vers l'axe en adaptant son rythme aux mouvements et aux interactions du joueur B.
- Le joueur C conduit ensuite le ballon vers l'avant et effectue un une-deux avec le joueur B près des buts adverses. Il reçoit la remise et tente de marquer.
- Remarque : le joueur B effectue deux actions lors de la rotation : d'abord, il remise vers le joueur C, puis il effectue la passe verticale en direction du prochain joueur C dans l'ordre de la séquence.

- La séquence reprend depuis l'autre côté du terrain.
- Si l'exercice s'effectue avec deux ballons, la séquence commence simultanément par une passe des joueurs A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur A'.
- Si l'exercice s'effectue avec 5 ou 6 joueurs, les positions de départ A et A' sont chacune occupées par un entraîneur ou un distributeur. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe effectuée par le joueur A.
- Le joueur B doit s'avancer pour recevoir le ballon sur son pied le plus avancé tout en contrôlant de façon à s'écarter du mannequin. Il doit lever la tête avant d'adresser une passe verticale au joueur C.
- Lorsque le joueur B effectue la passe verticale dans la course du joueur C, il doit utiliser son pied gauche si l'appel s'effectue de gauche à droite. Inversement, il doit utiliser son pied droit si la course du joueur C s'effectue de droite à gauche.

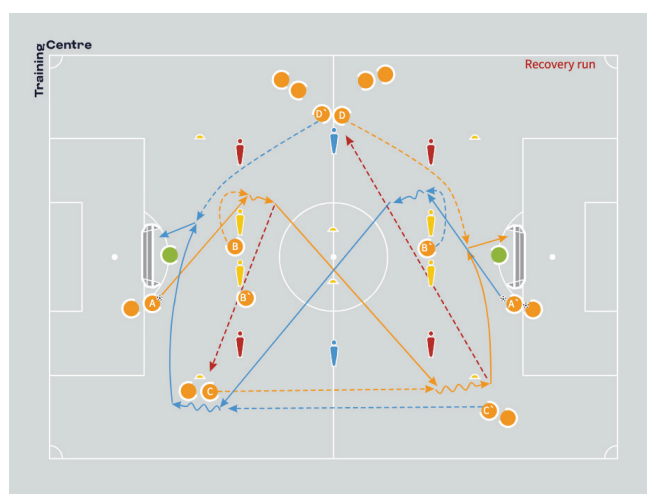
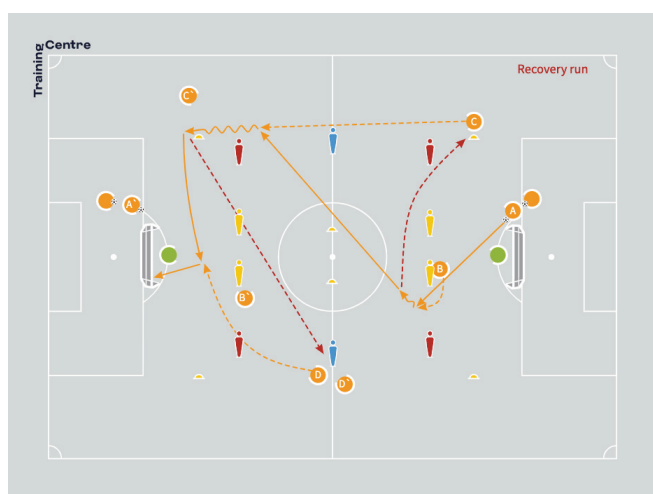
Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur B afin d'adapter le rythme de sa course à la passe.
- Le joueur C doit être incité à conclure l'action en une touche.

Vitesse

- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 20 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 3 : QUATRE JOUEURS AVEC COMBINAISON ENTRE COUREURS DE CHAQUE CÔTÉ DU TERRAIN



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale à côté de la porte où se trouve le joueur B.
- Le joueur B s'écartera rapidement de la porte pour recevoir le ballon, qu'il contrôle vers l'avant. Il effectue ensuite une longue passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C, situé derrière le joueur B, effectue un sprint / une course à vitesse élevée sur l'aile et adapte son rythme aux interactions entre les joueurs A et B. Il sprinte ensuite derrière la ligne de mannequins et renverse le jeu sur le joueur D.

de l'autre côté du terrain.

- Le joueur D accélère vers l'axe depuis le mannequin excentré à l'autre bout du terrain. Il reçoit le ballon et tente de marquer.
- La séquence reprend depuis l'autre côté du terrain.
- Si l'exercice s'effectue avec deux ballons, les joueurs A et A' lancent la séquence simultanément en effectuant une passe.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.
- Le joueur D prend la place du joueur A'.
- L'exercice 3 s'effectue avec au moins 7 joueurs. Si l'exercice s'effectue avec 7 ou 8 joueurs, les positions de départ A et A' sont occupées par un entraîneur ou un distributeur (soit l'une, soit les deux). Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B, C et D.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe effectuée par le joueur A.
- Le joueur B doit recevoir le ballon de trois-quarts tout en levant la tête avant d'effectuer une longue passe diagonale à destination du joueur C.
- Pour favoriser l'équilibre technique, les joueurs B et B' doivent être incités à utiliser les deux pieds pour effectuer la longue passe diagonale. Inciter les joueurs à passer avec le pied le plus adapté à la situation afin de maximiser l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur B afin d'adapter le rythme de sa course à la passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit être incité à utiliser le pied gauche pour renverser le jeu de gauche à droite. Inversement, il devra utiliser le pied droit pour renverser le jeu de droite à gauche et passer au joueur D.

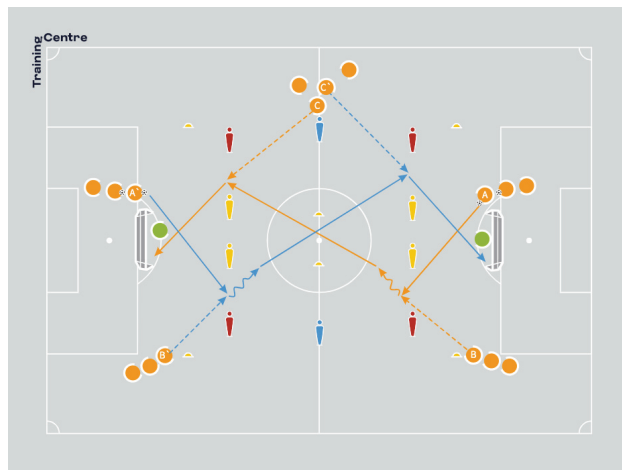
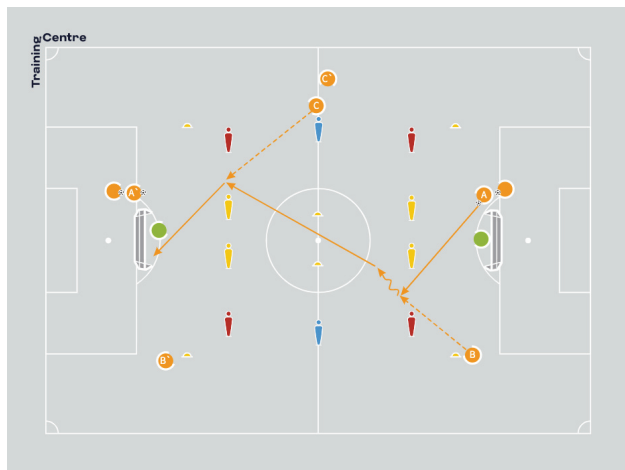
Éléments techniques fonctionnels : D

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur D doit regarder en direction du joueur C afin d'adapter le rythme de son accélération vers l'axe au mouvement et aux touches de balle du joueur C. L'objectif est de recevoir la passe du joueur C le plus tard possible.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur D doit être incité à utiliser ses deux pieds pour frapper au but.

Vitesse

- C et D : doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 45 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée..

EXERCICE 4 : PASSE EN DIAGONALE DANS LA COURSE D'UN JOUEUR RENTRANT VERS L'AXE ET TRANSVERSALE EN PROFONDEUR POUR UN AILIER SE REPOSITIONNANT DANS L'AXE POUR MARQUER



Séquence

- Le joueur A effectue une passe vers l'avant en diagonale, dans la course du joueur B.
- Le joueur B part de derrière la ligne de mannequins et garde le ballon dans ses pieds, le conduit vers l'axe et effectue une transversale dans la course du joueur C.
- Le joueur C accélère pour rentrer dans l'axe depuis l'aile. Il dépasse la ligne de mannequins et tente de marquer.
- La séquence reprend depuis l'autre côté du terrain.
- Si l'exercice s'effectue avec deux ballons, la séquence commence simultanément par une passe des joueurs A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur A'.
- Si l'exercice s'effectue avec 5 ou 6 joueurs, les positions de départ A et A' sont chacune occupées par un entraîneur ou un distributeur. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur A afin d'adapter le rythme de sa course à ses mouvements et à la passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, lorsqu'il réalise la passe en diagonale de la gauche vers la droite pour le joueur C, le joueur B doit essayer d'utiliser son pied droit. Inversement, lorsque la passe s'effectue de droite à gauche, le joueur B doit essayer d'utiliser son pied gauche. Inciter les joueurs à passer avec le pied le plus adapté à la situation afin de maximiser l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur B afin d'adapter le rythme de sa course à ses mouvements et à la passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit être incité à utiliser ses deux pieds pour frapper au but.

Vitesse

- B et C : doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 30 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.