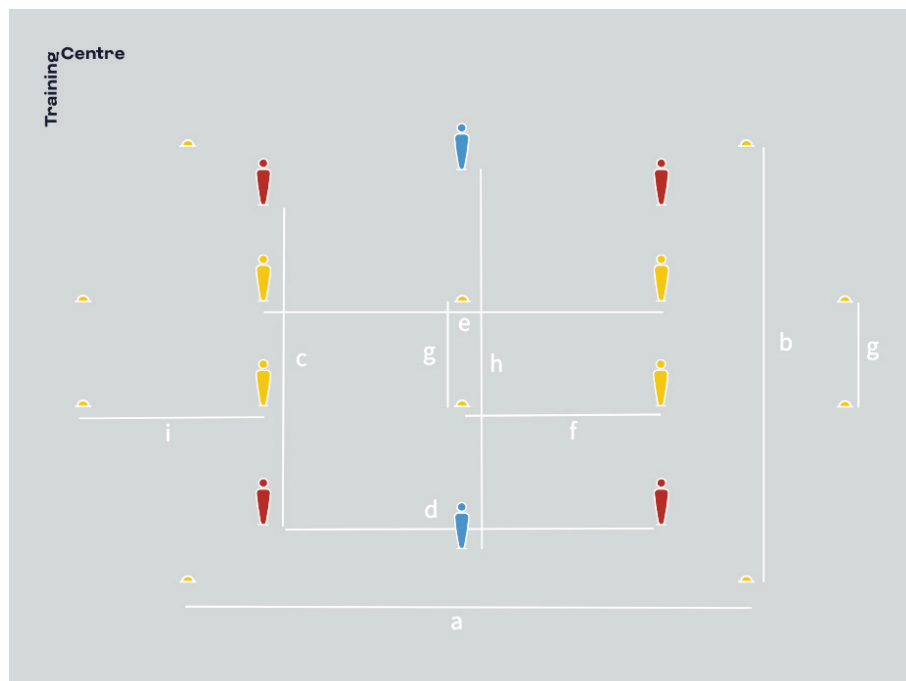


Coordination technique —●— rapide Circuit 4

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 35 m avec des coupelles ou des cônes (a et b).
- Délimiter une zone de 30 x 25 m à l'intérieur du terrain avec des mannequins (c et d).
- Depuis le centre du terrain, délimiter trois portes de 6 mètres de long : les deux portes constituées par des mannequins sont situées à 25 m (e) l'un de l'autre, et celle constituée par des coupelles se situe au centre de l'aire de jeu. Les portes constituées par des mannequins doivent être situées à 12,5 m de la porte centrale (f).
- Placer 2 mannequins à 35 m l'un de l'autre (h) en prenant comme référence le milieu des deux lignes a.
- Délimiter deux portes de 6 mètres (g) avec des coupelles/cônes à 12,5 m du milieu des deux lignes b (i).
- En l'absence de mannequins, utiliser des piquets, des coupelles ou des cônes.

Durée de l'exercice

- 5 joueurs (10 joueurs avec deux ballons) : ballon en jeu pendant 6-7 minutes
- 6 joueurs (12 joueurs avec deux ballons) : ballon en jeu pendant 7-8 minutes
- 7 joueurs (14 joueurs avec deux ballons) : ballon en jeu pendant 8-9 minutes
- 8 joueurs (16 joueurs avec deux ballons) : ballon en jeu pendant 9-10 minutes

Intensité de la charge de travail approximative

- 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

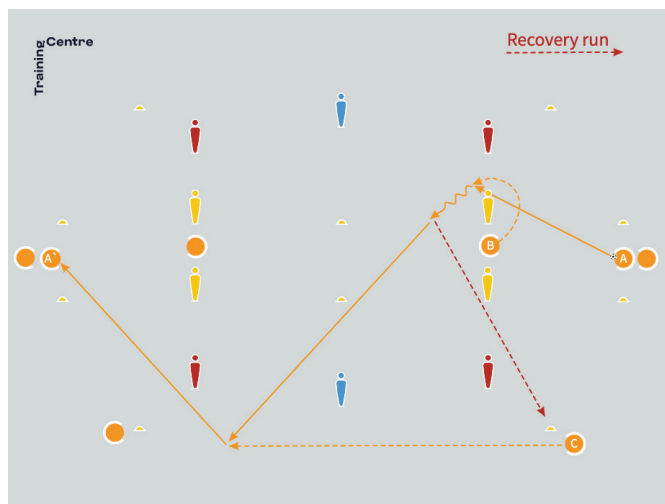
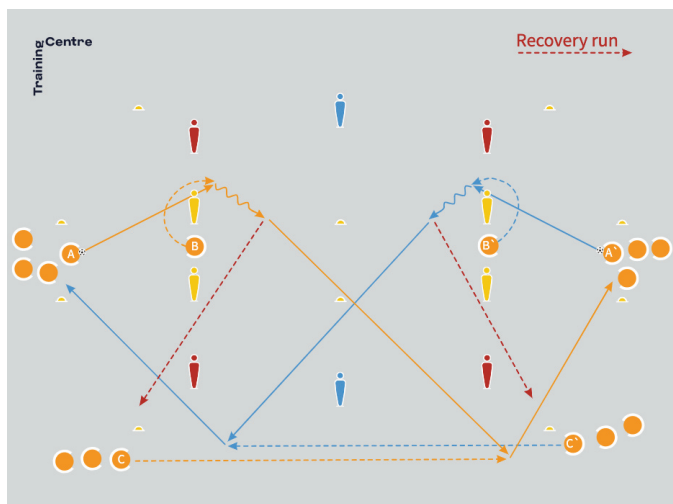
- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement le rythme et l'intensité.
- Consacrer au minimum 4 minutes lors de chaque exercice à des aspects tels que le tempo, la qualité technique, l'équilibre technique (ambidextrie) et la consolidation des habitudes footballistiques. Pour les exercices comprenant deux répétitions, veiller à accorder au moins 4 minutes au total à ces éléments.

- La durée de l'exercice se base sur le temps durant lequel le ballon est en jeu. Arrêter le chronomètre si l'exercice est interrompu pendant plus de quelques secondes.
 - Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre, en particulier pour les exercices mobilisant un faible nombre de joueurs (par exemple 5 ou 6 joueurs avec un ballon ou 10 à 12 joueurs avec deux ballons).
 - Les exercices 2 et 4 ne comprennent pas de rotations complètes. Ainsi, pour développer au mieux l'équilibre technique, la deuxième répétition doit être effectuée en sens inverse par rapport à la première.
 - Mettre l'accent sur la qualité de la passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute pour prendre des informations sur le porteur et le receveur.

Si les exercices sont effectués avec 5 joueurs, un entraîneur ou distributeur doit être affecté à chaque poste de départ de chaque côté du terrain et effectuer la première passe de la rotation. Si l'exercice s'effectue avec 6 joueurs, les positions de départ sont occupées en permanence par un entraîneur ou un distributeur. Prévoir au minimum 20 ballons pour garantir la fluidité et la continuité du circuit (dix 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 est le moyen le plus efficace de s'assurer que tous pourront travailler sur un nombre de courses élevé.

EXERCICE 1 : SE DÉMARQUER POUR RECEVOIR DE TROIS-QUARTS ET ENCHAÎNER AVEC UNE LONGUE PASSE DIAGONALE DANS LA COURSE



Séquence

- Le joueur A effectue une passe diagonale 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 en diagonale dans la course du joueur C.
- C effectue un sprint depuis une position reculée et excentrée et cale sa course sur la combinaison entre les joueurs A et B.
- Après avoir reçu la passe du joueur B, le joueur C transmet dans l'axe en direction du joueur A'.
- Le joueur A' se retourne et reprend la séquence du début depuis l'opposé du terrain.
- Avec deux ballons, les joueurs A et A' lancent la séquence en même temps aux deux extrémités du terrain.

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

- Mettre l'accent sur la qualité de la 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 : A

- Si possible, le joueur A doit aller au-devant du ballon sur la passe du joueur C' et transmettre en une touche au joueur B

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit être incité à regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur A.
- Le joueur B doit recevoir de trois-quarts tout en prenant l'information avant d'effectuer la longue transversale dans la course du joueur C.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la longue transversale aux deux extrémités du terrain. Le joueur B doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

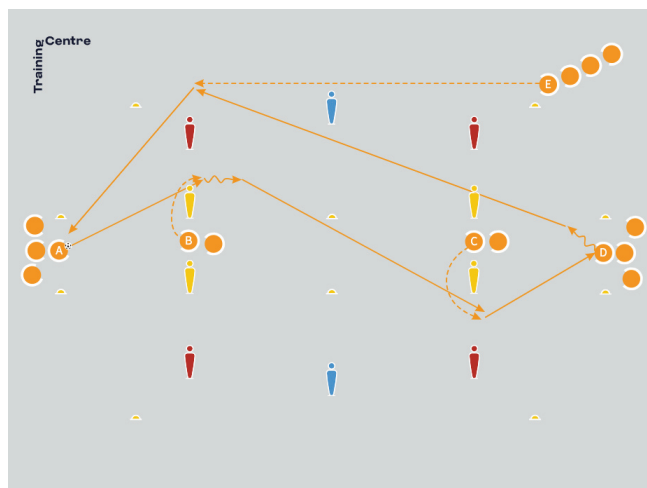
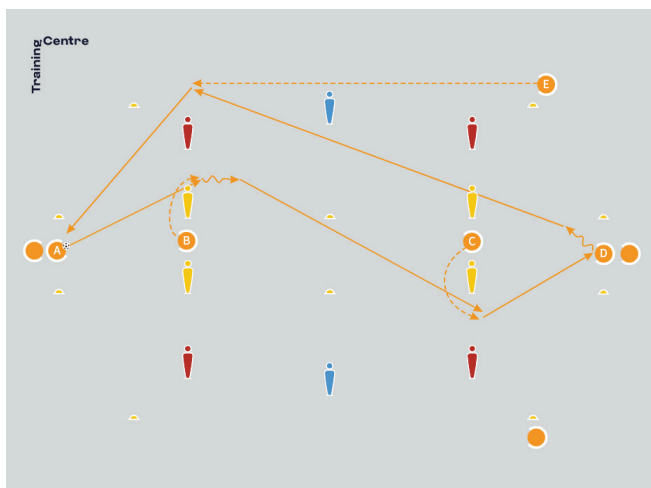
Éléments techniques fonctionnels : C

- 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.
- Le joueur C doit être incité à effectuer la transversale de droite à gauche du pied gauche pour trouver le joueur A' dans sa course. Inversement, pour la passe de droite à gauche, le pied droit doit être privilégié.

Distances

- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 25 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée..

EXERCICE 2 : SE METTRE DANS LE SENS DU JEU POUR TRANSMETTRE EN PROFONDEUR DANS LES PIEDS / CONTRÔLER VERS L'AVANT POUR TRANSMETTRE EN PROFONDEUR DANS LA COURSE



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale à côté de la porte où se trouve le joueur B.

- Le joueur B s'éloigne rapidement de la porte et contrôle le ballon vers l'avant sur sa première touche avant d'effectuer une passe verticale vers l'aile opposée dans la course du joueur C.
- Le joueur C s'éloigne rapidement de la porte et se retourne pour effectuer une courte passe dans la course du joueur D.
- Le joueur D pousse le ballon vers l'avant avant d'effectuer une longue passe verticale dans la course du joueur E.
- Le joueur E sprinte depuis une position reculée et excentrée en coordonnant ses mouvements sur la combinaison entre les joueurs C et D avant de recevoir la passe du joueur D et de renverser le jeu dans la course du prochain joueur A.
- La séquence reprend à l'opposé du terrain.
- Avec deux ballons, les joueurs situés à chaque extrémité du terrain lancent la séquence en même temps (le joueur A à la position de départ et le joueur D à l'opposé).

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 E.
- Le joueur E prend la place du prochain joueur A.
- Si l'exercice s'effectue avec 5 joueurs, les positions de départ A et/ou A' sont occupées par un entraîneur ou un distributeur.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la qualité de la passe dans la course du joueur suivant.
- Avec un seul ballon, cet exercice favorise l'équilibre technique en sollicitant les deux pieds équitablement. Si le nombre de joueurs est pair, ceux-ci tournent toujours dans le même sens. L'entraîneur doit veiller à ce que les joueurs tournent de façon à jouer des deux côtés du terrain. Si le nombre de joueurs est impair, la rotation se fait automatiquement.
- Avec deux ballons, des rotations individuelles peuvent être mises en place dans les deux sens. Pour favoriser l'équilibre technique (ambidextrie), deux répétitions sont requises : une dans le sens des aiguilles d'une montre et une dans le sens inverse.
- Si l'exercice s'effectue avec 5 joueurs, la position de départ est occupée par un entraîneur/distributeur.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Si possible, le joueur A doit aller au-devant du ballon sur la passe du joueur E et transmettre en une touche au joueur B..

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit être incité à regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur A.
- Le joueur B doit recevoir de trois-quarts tout en prenant l'information avant d'effectuer la longue transversale dans la course du joueur C.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la longue transversale vers le joueur C. Le joueur B doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Le joueur C doit coordonner ses mouvements sur le contrôle vers l'avant du joueur B.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur D avant de recevoir la passe du joueur B.

Éléments techniques fonctionnels : D

- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur D doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la longue transversale vers le joueur E. Le joueur D doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence..

Éléments techniques fonctionnels : E

- Le joueur E doit regarder en direction du joueur D pour déclencher son appel

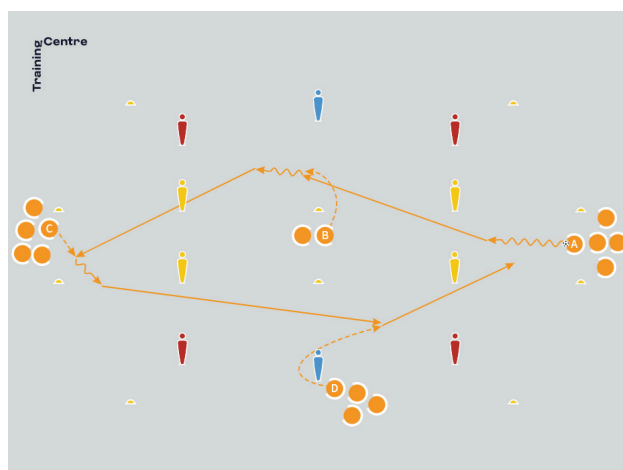
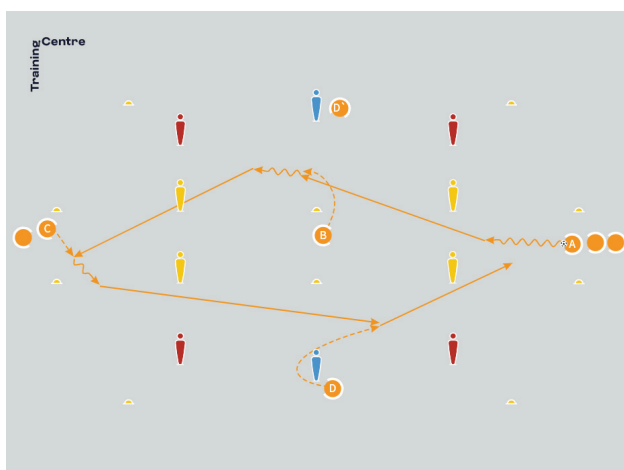
dans le bon timing et recevoir la passe du joueur D.

- Le joueur E doit être incité à effectuer la transversale de droite à gauche du pied gauche pour trouver le joueur A' dans sa course. Inversement, pour la passe de droite à gauche, le pied droit doit être privilégié.

Distances

- E : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 25 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 3 : DÉMARQUAGE, CONDUITE DE BALLE ET PASSE VERTICALE



Séquence

- Le joueur A conduit le ballon en direction des mannequins avant de transmettre dans la course du joueur B.
- Le joueur B reçoit la passe en se retournant et en se démarquant de la porte délimitée par les mannequins. Il pousse ensuite le ballon vers l'avant sur sa première touche puis effectue une passe dans la course du joueur C.
- Le joueur C reçoit la passe et transmet au joueur D qui court vers l'axe.
- Le joueur D accélère brièvement depuis les mannequins excentrés en se coordonnant sur le mouvement du joueur C et sur sa passe.
- À la réception de la passe du joueur C, le joueur D effectue une courte passe en diagonale dans la course du prochain joueur A.
- Avec un seul ballon, la séquence commence une fois à une extrémité, et la fois suivante à l'autre extrémité.
- Avec deux ballons, les joueurs situés à chaque extrémité du terrain lancent simultanément la séquence (le joueur A à la position de départ et le joueur C à l'opposé).

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 prochain joueur A.
- Avec un seul ballon, cet exercice favorise l'équilibre technique en sollicitant les deux pieds équitablement. Si le nombre de joueurs est pair, ceux-ci tournent toujours dans le même sens. L'entraîneur doit veiller à ce que les joueurs tournent de façon à jouer des deux côtés du terrain. Si le nombre de joueurs est impair, la rotation se fait automatiquement.
- Avec deux ballons, des rotations individuelles peuvent être mises en place dans les deux sens. Pour favoriser l'équilibre technique, deux répétitions sont requises pour cet exercice : une dans le sens des aiguilles d'une montre et une dans le sens inverse.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la qualité de la passe dans la course du joueur suivant.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Si possible, le joueur A doit aller au-devant du ballon puis partir en conduite tout en

levant la tête avant de transmettre au joueur B.

- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur A doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la passe verticale vers le joueur B. Le joueur A doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit être incité à regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur A.
- Le joueur B doit recevoir de trois-quarts tout en prenant l'information avant d'effectuer la courte passe en diagonale vers le joueur C.
- Le joueur B doit privilégier son pied gauche lorsqu'il passe au joueur C depuis le côté gauche de la porte et vice-versa. Le joueur B doit passer dans la course du joueur C.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Lorsqu'il effectue la passe verticale à droite de la porte, le joueur C doit être incité à contrôler le ballon devant lui à droite et effectuer une passe du pied droit dans la course du joueur D. Inversement, lorsqu'il effectue la passe verticale à gauche de la porte, il doit privilégier le pied gauche.

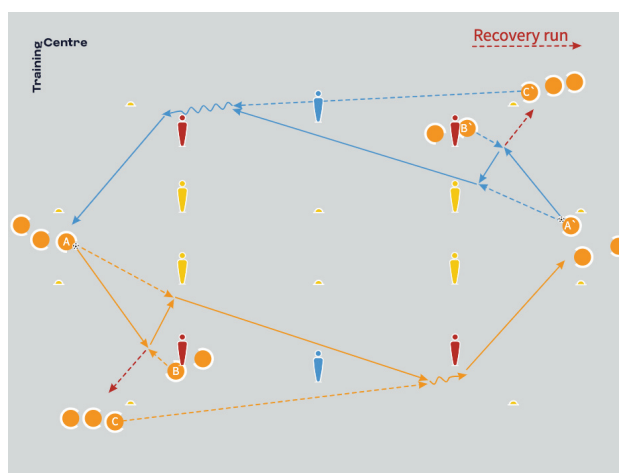
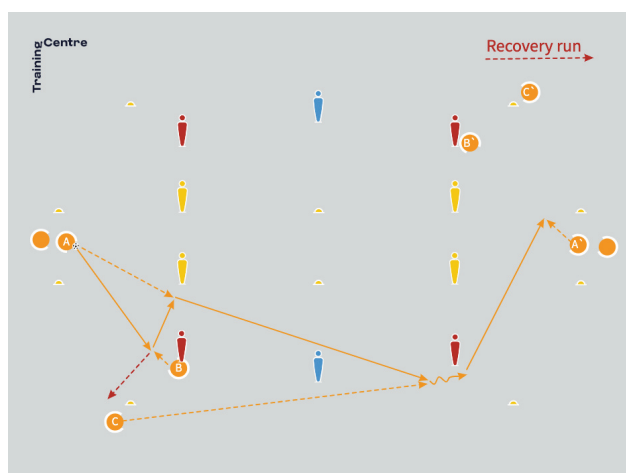
Éléments techniques fonctionnels : D

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur D doit être incité à regarder en direction du joueur C afin de déclencher sa course au bon moment pour recevoir la passe du joueur D.
- Lorsqu'il effectue la passe courte vers la gauche pour le joueur A, le joueur D doit privilégier le pied droit. Inversement, lorsqu'il passe vers la droite pour le joueur A, il doit privilégier le pied gauche.

Distances

- B et D : doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 20 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 4 : SE RETOURNER POUR EFFECTUER UN UNE-DEUX ET TRANSMETTRE EN PROFONDEUR DANS LA COURSE D'UN COÉQUIPIER



Séquence

- Le joueur A effectue une passe latérale en direction du joueur B situé au niveau du mannequin de coin.
- Le joueur B remise dans la course du joueur A.
- Le joueur A court réceptionner le une-deux pour enchaîner avec une longue passe verticale en une touche dans la course du joueur C.
- Le joueur C sprinte depuis une zone située devant la première ligne de mannequin pour se diriger derrière la dernière ligne de mannequin et recevoir le ballon. Il renverse ensuite le jeu vers le joueur A' à l'opposé et la séquence reprend.
- Avec deux ballons, les joueurs A et A' lancent la séquence simultanément à chaque extrémité du terrain.

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/ou A' sont 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

- Mettre l'accent sur la qualité de la passe dans la course du joueur suivant.
- Afin de favoriser l'équilibre technique et l'efficacité des mouvements, deux répétitions sont requises pour cet exercice : une dans le sens des aiguilles d'une montre et une dans le sens inverse.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur A doit être incité à regarder en direction du joueur B avant de recevoir la passe du joueur C'.
- Lorsqu'il se retourne pour jouer vers la gauche, le joueur A doit être incité à utiliser son pied gauche. Inversement, pour jouer à droite, il doit privilégier son pied gauche.
- Le joueur A doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la passe verticale vers le joueur B. Il doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

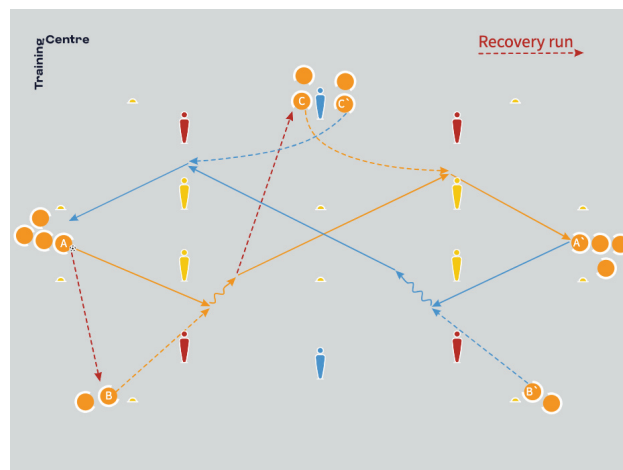
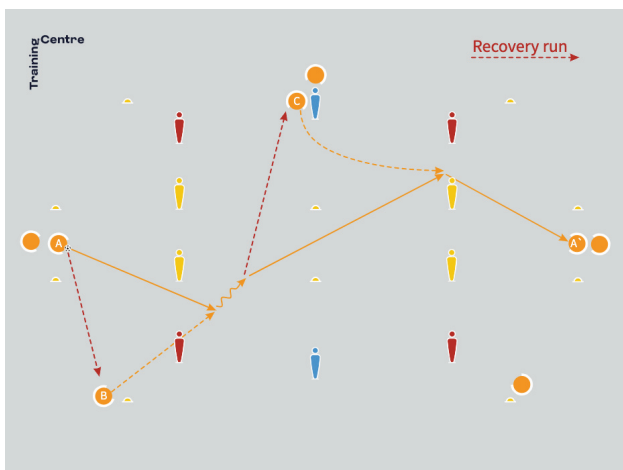
Éléments techniques fonctionnels : C

- Le joueur C doit regarder en direction du joueur A pour caler son appel sur la course du joueur A et sur la combinaison entre les joueurs A et B.
- Lorsqu'il renverse le jeu de gauche à droite, le joueur C doit privilégier le pied gauche; Inversement, il devra utiliser son pied droit pour transmettre de la droite vers la gauche.

Distances

- Le joueur C doit couvrir à une distance d'environ 25 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 5 : APPELS VERS L'INTÉRIEUR ENTRE LES LIGNES ET EN PROFONDEUR EN PARTANT DE LA MÊME LIGNE QUE LE PASSEUR



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale dans la course du joueur B vers l'axe.
- Le joueur B court vers l'axe alors qu'il est initialement aligné avec le joueur A. Il reçoit ensuite la passe et conduit le ballon avant d'effectuer une transversale dans la course du joueur C, qui effectue un appel en profondeur.
- Le joueur C part depuis le mannequin excentré et accélère pour recevoir la passe du joueur B. Il renverse ensuite le jeu dans la course du joueur A' à l'opposé. La séquence reprend ensuite du début.
- Avec deux ballons, les joueurs A et A' lancent la séquence simultanément à chaque extrémité du terrain.

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/ou A' sont 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

- Mettre l'accent sur la qualité de la 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 : A

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur A doit être incité à regarder en direction du joueur B avant de recevoir la passe du joueur C' et à lever la tête avant d'effectuer la passe verticale.
- En se retournant vers la gauche pour effectuer une passe à gauche pour le joueur B, le joueur A doit privilégier son pied gauche. Inversement, pour jouer à droite, il doit privilégier son pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Le joueur B doit regarder vers le joueur A pour coordonner son appel à ses mouvements et à sa passe.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer la passe diagonale vers le joueur C. Il doit mobiliser en permanence le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

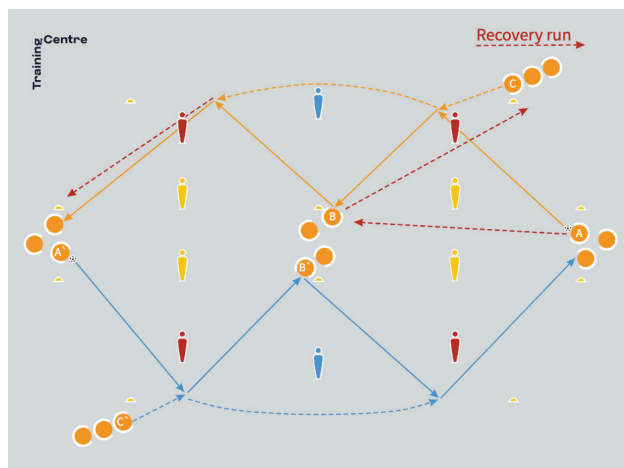
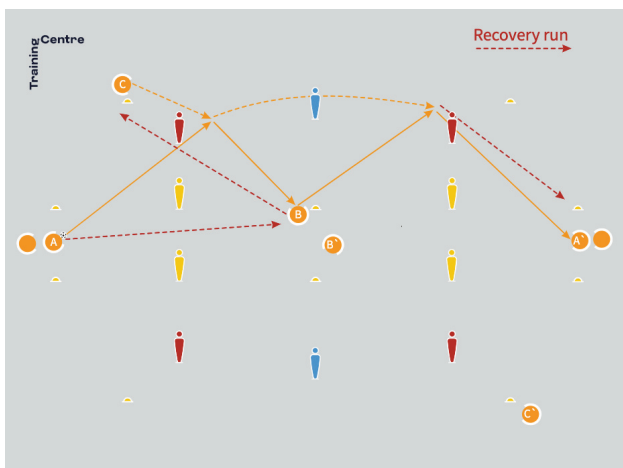
Éléments techniques fonctionnels : C

- Le joueur C doit regarder en direction du joueur B pour coordonner son sprint avec les mouvements et les passes du joueur B.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit être incité à utiliser son pied gauche pour passer de gauche à droite. Inversement, pour passer de droite à gauche vers le joueur A, il doit privilégier son pied droit.

Distances

- B et C doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 25 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 6 : TROUVER UN APPEL ENTRE LES LIGNES AVANT DE RENVERSER LE JEU



Séquence

- Le joueur A pivote et adresse une passe en diagonale vers le mannequin extérieur, dans la course de C.
- Le joueur C est excentré et aligné avec le joueur A. Il accélère brièvement, reçoit le ballon derrière le mannequin de coin et transmet dans les pieds du joueur B. Il se dirige vers l'axe et court dans la zone de course à vitesse élevée pour réceptionner le one-deux.
- Le joueur C effectue ensuite une passe en une touche dans la course du joueur suivant (A').
- La séquence se répète ensuite depuis l'autre extrémité du terrain.
- Avec deux ballons, les joueurs situés à chaque extrémité du terrain (A et A') lancent simultanément la séquence.

Rotation des joueurs

- 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/ou A' sont 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.
- Afin de favoriser l'équilibre technique et l'efficacité des mouvements, deux répétitions sont requises pour cet exercice : une dans le sens des aiguilles d'une montre et une dans le sens inverse.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur A doit être incité à regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur C'.
- Quand il pivote pour jouer en diagonale à gauche vers le joueur B, le joueur A doit privilégier le pied gauche. Inversement, pour pivoter vers la droite, il doit privilégier son pied droit.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Le joueur C doit regarder en direction du joueur A pour coordonner son sprint avec les mouvements et les passes du joueur A.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit être incité à utiliser son pied gauche pour renverser le jeu de gauche à droite. Inversement, pour renverser le jeu de droite à gauche, il doit privilégier son pied droit.

Distances

- Le joueur C doit couvrir une distance d'environ 25 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.