


































Technique de base footballistique

LEGENDE SPECIFIQUE DETAILLEE DES GESTES TECHNIQUES

	<i>Joueurs en mouvement au sol</i>		<i>Joueurs en attente</i>
	<i>Joueurs en course</i>		<i>Joueurs en détente (saut)</i>
	<i>Contrôle aérien (poitrine ou cuisse)</i>		
	<i>Arrêt de la semelle du pied</i>		
	<i>Soulèvement du ballon du sol</i>		
	<i>Jonglages sur place</i>		
	<i>Crochet PD derrière la Jambe d'Appui</i>		<i>Croch PG derrière JA</i>
	<i>Contact Extérieur PD</i>		<i>Contact Ext PG</i>
	<i>Contact Intérieur PD</i>		<i>Contact Int PG</i>
	<i>Râteau Latéral PD</i>		<i>Râteau Lat PG</i>
	<i>Tiré de la semelle vers l'arrière</i>		
	<i>Poussé coup du pied vers l'avant</i>		
	<i>Poussé de la semelle vers l'avant</i>		
	<i>Roulette Alternative semelle des 2 Pieds avec Pivot sur soi même dans le mouvement</i>		
	<i>Passement Jambe PD vers Extérieur</i>		<i>PJ PG vers Ext</i>
	<i>Passement Jambe PD vers Ext + Reprise EXT PG</i>		<i>PJ PG vers Ext + Rep EXT PD</i>
	<i>Passement Jambe PD vers Intérieur</i>		<i>PJ PG vers Int</i>
	<i>Passement Jambe PD vers Int + Reprise Ext PD</i>		<i>PJ PG vers Int + Rep Ext PG</i>
	<i>Feinte Extérieur PD</i>		<i>Feinte Ext PG</i>
	<i>Feinte Intérieur PD</i>		<i>Feinte Int PG</i>
	<i>Feinte de Crochet Intérieur PD</i>		<i>Feinte Croch Int PG</i>
	<i>Feinte de frappe PD</i>		<i>Feinte de frappe PG</i>
	<i>Pivot du joueur sur lui même vers la Droite</i>		<i>Pivot joueur vers la Gauche</i>
	<i>Saut vertical ou Détente</i>		

LEGENDE GENERALE

	<i>Joueur principal ou d'équipe 1</i>		<i>Passe</i>
	<i>Remiseur ou joueur équipe 2</i>		<i>Conduite du ballon</i>
	<i>Joueur équipe 3</i>		<i>Dribbles divers - Feintes avec ballon</i>
	<i>Joueur neutre</i>		<i>Frappe au but</i>
T	<i>Entraîneur</i>		<i>Conduite en râteaux</i>
	<i>Ballon</i>		<i>Conduite en jonglages</i>
	<i>Cône</i>		<i>Conduite en tiré semelle vers l'arrière</i>
	<i>Plot</i>		<i>Conduite en poussé semelle vers l'avant</i>
	<i>Constri</i>		<i>Contrôle Orienté du pied</i>
	<i>Cerceau</i>		<i>Contrôle de face du pied</i>
	<i>Lattes</i>		<i>Mouvement du joueur sans ballon</i>
	<i>Haie</i>		<i>Appel contre appel</i>
	<i>But mobile</i>		<i>Recul frein</i>
			<i>Rentrée ou jet à la main</i>
			<i>Action en miroir ou autre côté</i>

DIFFERENTES TECHNIQUES AU SOL

Crochet derrière la jambe d'appui

- Crochet de l'intérieur du pied qui fait passer le ballon d'un côté à l'autre par derrière la jambe d'appui.
- Pour se faire, le pied d'appui doit être en avant du ballon et décalé sur le côté par rapport à celui-ci.
- Le pied de crochet ramène le ballon de l'autre côté en le poussant d'un geste souple et en pliant légèrement les jambes (éviter de taper le ballon afin de garder une bonne maîtrise de celui-ci).

Râteau latéral

- Faire rouler le ballon de côté avec la semelle du pied.

Passement de jambe vers l'extérieur

- Faire tourner l'extérieur du pied autour du ballon sans le toucher en donnant l'impression de partir dans le sens de l'élan avec l'impulsion du corps.
- On peut également reprendre le ballon de l'extérieur de l'autre pied ou de l'intérieur du même pied afin de démarrer dans le sens opposé de la feinte.

Passement de jambe vers l'intérieur

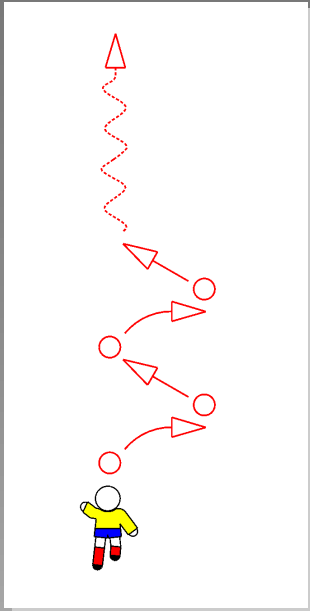
- Faire tourner l'intérieur du pied autour du ballon sans le toucher pour donner l'impression de partir dans le sens de l'élan.
- On peut également reprendre le ballon de l'extérieur du même pied afin de démarrer dans le sens opposé du geste.

Roulette alternative semelle des 2 pieds avec pivot sur soi-même dans le mouvement

- On monte sur le ballon avec la semelle du premier pied en faisant pivoter son corps dans le mouvement (on se retrouve dos à l'action) tout en reposant ce pied à côté du ballon afin de le libérer pour que la semelle du second puisse le faire rouler vers l'arrière.

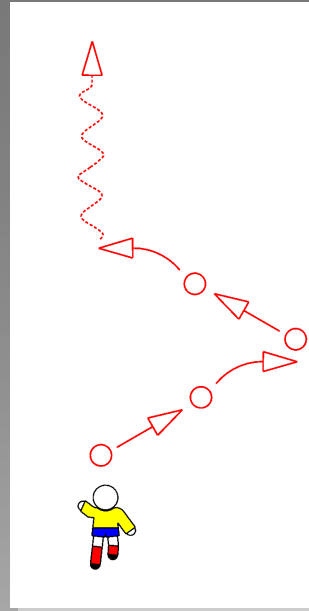
Feintes intérieures et extérieures du pied

- Faire semblant de pousser le ballon en passant l'extérieur ou l'intérieur du pied derrière celui-ci sans le toucher.
- Ce geste peut s'accompagner d'un mouvement du corps dans l'élan afin de donner du dynamisme à la feinte.



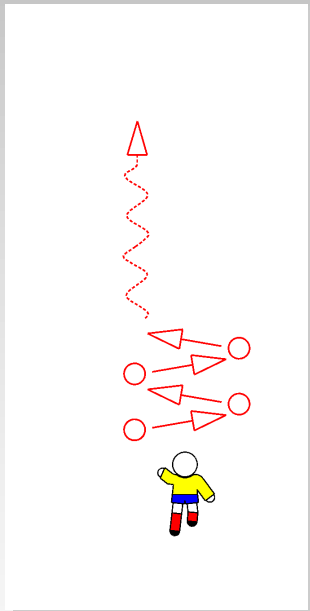
Conduite d'un seul Pied:

- Contact Extérieur PD + Contact Intérieur PD directement dans le mouvement (petits contacts rapides)



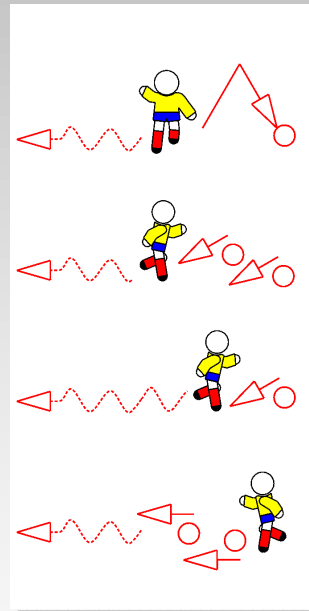
Conduite 2 Pieds en 2 Temps:

- Contact Intérieur PG + contact Extérieur PD + Contact Intérieur PD + Contact Extérieur PG et ainsi de suite...



Conduite 2 Pieds en Alternance:

- Contact Intérieur PG + Contact Intérieur PD et ainsi de suite...(avancer en petits sautilllements à chaque contact)

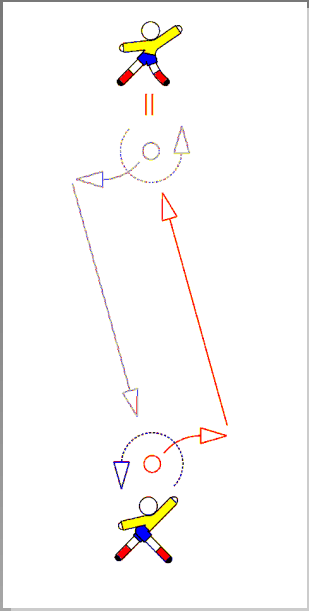


Différentes Conduites Semelles:

- Râteau Latéral Semelle PD (Idem PG)
- Tiré Semelle Arrière en Alternance PD + PG
- Tiré Semelle Arrière PD (Idem PG)
- Poussé Semelle Avant en Alternance PD + PG (marcher sur le ballon)

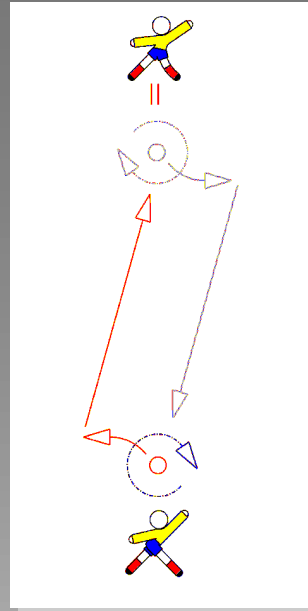
Gestes techniques répétitifs

- Les exercices présentés se font avec un ballon entre 2 joueurs espacés de $\pm 8m$.
- Les passes entre les gestes doivent être dosées et précises (on fait la passe afin que son partenaire contrôle dans de bonnes conditions, pas parce qu'on doit la faire).
- D'abord maîtriser le geste en souplesse, ensuite l'enchaîner avec le suivant dans le mouvement, puis le réaliser de + en + rapidement.
- Tous les gestes et (ou) enchaînements sont à exécuter aussi bien vers la droite que vers la gauche, soit en alternance ou bien après quelques répétitions d'un seul côté.
- Il est bien entendu possible et même plus intéressant pour la maîtrise des gestes et (ou) des enchaînements de les réaliser au préalable en solo avec un ballon chacun.



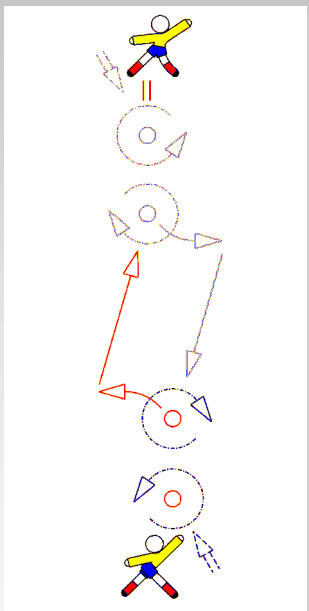
Exercice 1:

- Passement de Jambe vers l'Intérieur du PD
- + Reprise de l'Extérieur du même pied et
- Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



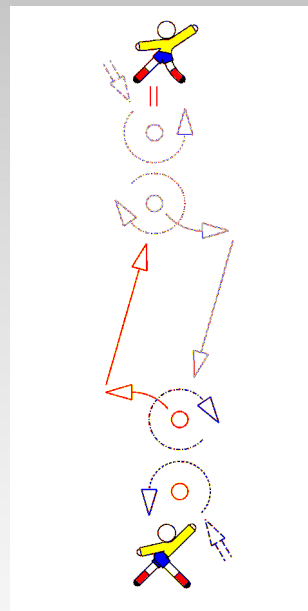
Exercice 2:

- Passement de Jambe vers l'Extérieur du PD
- + Reprise de l'Extérieur de l'autre pied et
- Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



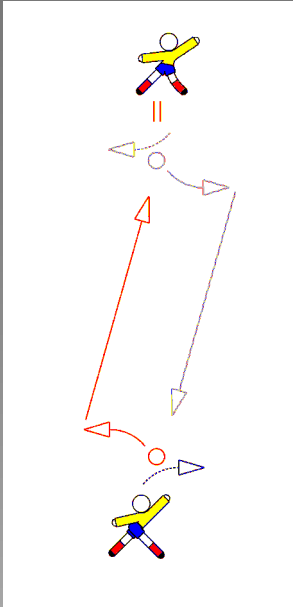
Exercice 3:

- Feinte de Frappe du PD + Passement de
- Jambe vers l'Extérieur du PG + Passement
- de Jambe vers l'Extérieur du PD (Double
- Passement de Jambe) + Reprise de
- l'Extérieur du PG et Passe.



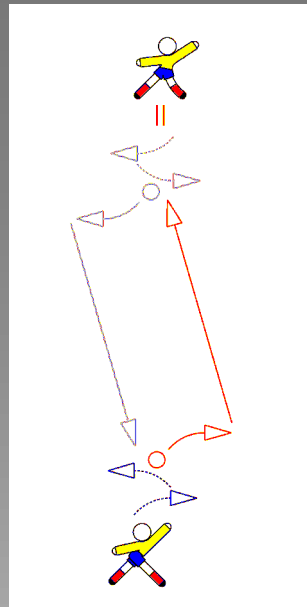
Exercice 4:

- Feinte de Frappe du PD + Passement de
- Jambe vers l'Intérieur du même pied +
- Passement de Jambe vers l'Extérieur encore
- du PD + Reprise de l'Extérieur PG et passe.



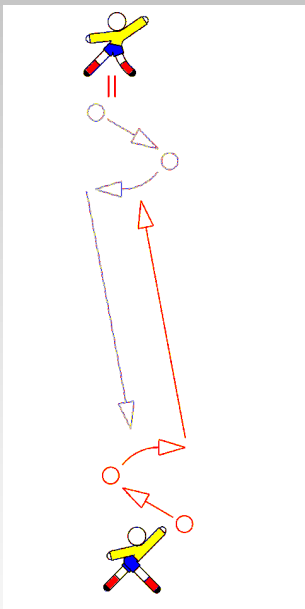
Exercice 5:

- Feinte Extérieur du PD + Reprise de l'Extérieur du PG et Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



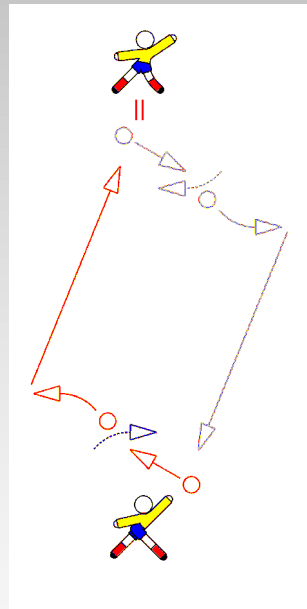
Exercice 6:

- Feinte Extérieur du PD + Feinte Extérieur du PG + Reprise de l'Extérieur du PD et Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



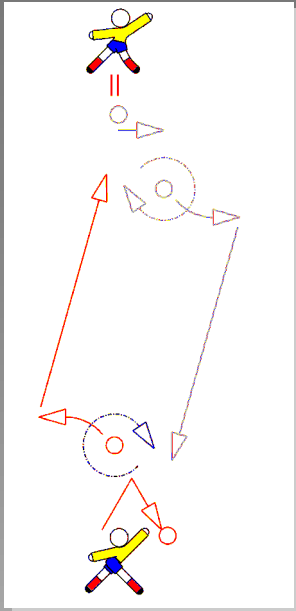
Exercice 7:

- Contact Intérieur du PD + Contact Extérieur du même pied et Passe.
- Réaliser le geste avec un petit mouvement du corps au départ (saut dans le mouvement).



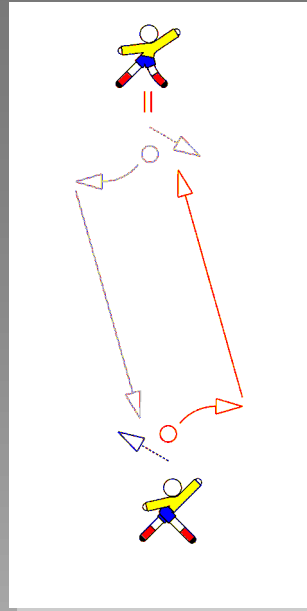
Exercice 8:

- Contact Intérieur du PD + Feinte Extérieur du même pied + Reprise Extérieur du PG et passe.
- Réaliser le geste avec un petit mouvement du corps au départ (saut dans le mouvement).



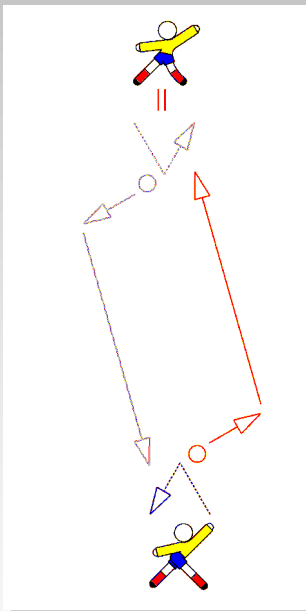
Exercice 9:

- Râteau Latéral du PD + Passement de Jambe vers l'Extérieur du même pied + Reprise de L'Extérieur du PG et Passe.



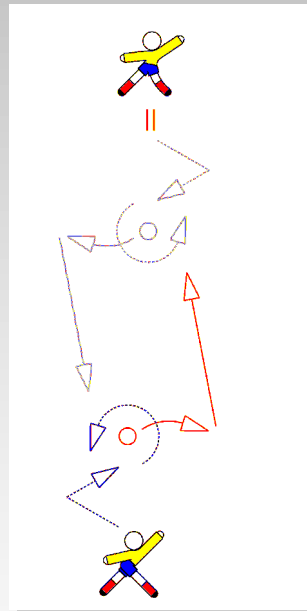
Exercice 10:

- Feinte Intérieur du PD + Reprise de l'Extérieur du PG et Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



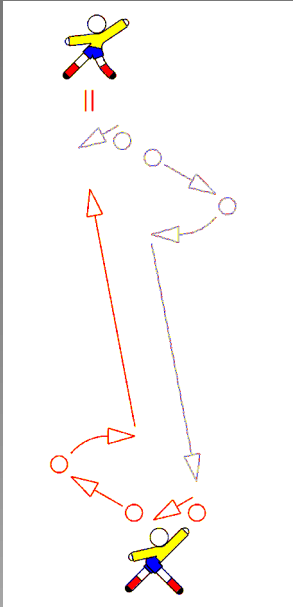
Exercice 11:

- Feinte de crochet Intérieur du PD + Contact Intérieur du PG et Passe.
- Réaliser le geste avec un petit mouvement du corps au départ (saut dans le mouvement).



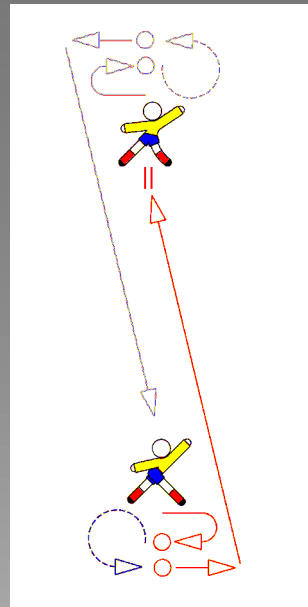
Exercice 12:

- Feinte de crochet Intérieur du PG + Passement de Jambe vers l'Intérieur du PD + Reprise de l'Extérieur du PD et Passe
- Réaliser le geste avec un petit mouvement du corps au départ (saut dans le mouvement).



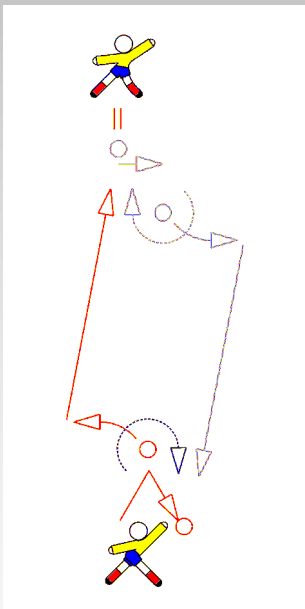
Exercice 13:

- Tiré semelle vers l'Arrière du PD + Contact Intérieur du PD + Reprise de l'Extérieur du même pied et Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



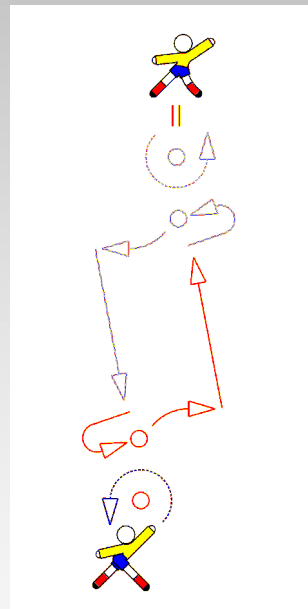
Exercice 14:

- Crochet du PD Derrière la Jambe d'Appui + 1/2 Tour sur soi-même vers la Gauche + Reprise de l'Intérieur du PD et Passe au joueur d'en face qui stoppe de la semelle.



Exercice 15:

- Râteau Latéral de la semelle du PD + Passement de Jambe vers l'Intérieur PG + Reprise de l'Extérieur du même pied et Passe.



Exercice 16:

- Passement de Jambe vers l'Intérieur du PD + Crochet du PG Derrière la Jambe d'Appui + Reprise Extérieur du PD et passe.

DIFFERENTES TECHNIQUES DE CONTROLES AERIENS

Contrôle de la poitrine

- A l'arrivée du ballon, le joueur s'aligne dans la trajectoire de celui-ci, il se penche ensuite en arrière pour que sa poitrine se place en dessous afin de l'amortir.
- Lorsque la balle entre en contact avec la poitrine, les genoux se plient légèrement pour en absorber la vitesse afin qu'elle puisse retomber dans les pieds.
- Ce geste peut se faire aussi bien les pieds au sol que lors d'un saut.
- Eviter de bomber le torse en avant lors de la réception du ballon si on veut amortir celui-ci.

Contrôle de la cuisse

- Le joueur se positionne en équilibre dans l'axe du ballon et soulève sa cuisse à 90° à l'arrivée de celui-ci.
- Lorsque le ballon entre en contact avec la cuisse, le genou se laisse aller vers le sol en vue de l'amortir.

Contrôle du pied

- Si le ballon aérien arrive latéralement, le joueur soulève sa jambe de réception en pliant le genou à 90° en fonction de la hauteur de retombée de celui-ci.
- Il peut également sauter afin de régler cette hauteur en poussant sa jambe d'appui qui reste tendue, hors du sol, à l'aide de l'avant de son pied.
- Son pied, quant à lui, se positionnera perpendiculairement à l'axe du ballon afin de stopper sa progression tout en lui laissant une certaine souplesse en vue de l'amortir.
- Si le ballon arrive en chandelle, le joueur gardera sa jambe d'appui au sol et soulèvera son pied de réception, le genou plié, en direction du ballon.
- Au contact du ballon sur le coup de pied, il exercera une amortie de celui-ci en laissant retomber sa jambe vers le sol.
- Il devra sentir le ballon épouser la forme de son pied et redescendre en même temps que celui-ci vers le sol.

DIFFERENTES TECHNIQUES DU JONGLAGE

Technique

- Le joueur reste sur place, maintenant un corps droit mais flexible à chaque contact avec le ballon.
- Sa jambe d'appui est souple, celle de contact légèrement fléchie et il jongle avec le coup de pied qui reste dur et tendu.
- Il donne un rythme à ses appuis tout en « tapant » le ballon.
- Celui-ci ne va pas plus haut que la hanche sauf si on désire le faire monter sur la tête.
- On peut également faire des jonglages plus courts à hauteur du tibia, mais dans ce cas, la reprise des appuis se fera plus dynamiquement.

Différentes figures

- On peut, bien évidemment, proposer plusieurs figures comme par exemple:
- Jongler rien que du pied droit ou rien que du pied gauche.
- Alternner les deux pieds (ce qui est le plus courant).
- Faire monter le ballon sur une cuisse ou sur la tête, etc...

Apprentissage

- Quand un jeune joueur ne sait pas encore jongler, il lance le ballon à la main, pas trop haut afin de lui donner une impulsion avec le coup de pied pour que le ballon remonte dans ses mains (il doit apprendre à sentir le bon impact).
- Ensuite, il fait de même, mais en laissant rebondir le ballon une fois au sol pour le reprendre avant le deuxième bond et ainsi de suite...
- Avec le progression, il tentera de faire 2,3,4...contacts d'affilée sans que le ballon ne touche le sol, cette fois...
- Ensuite, afin de pouvoir jongler des deux pieds en alternance, il fera de même mais avec les deux pieds.

LES PASSES

Anticipation

- Avant de réaliser une passe, le joueur doit connaître la situation qu'il y'a autour de lui (mobilité et placement des autres joueurs), et pour se faire, il doit lever la tête afin de pouvoir l'analyser.

Technique

- Un pied d'appui solide lors de la posture et une jambe qui reste souple afin de pouvoir la fléchir .
- La position du corps se trouve légèrement derrière le ballon tout en étant écartée par rapport à celui-ci.
- Une hanche qui s'ouvre en même temps que l'intérieur du pied de contact, lors de l'impact avec le ballon.
- Ce pied reste ferme et accompagne le geste.
- Le corps est quant à lui, bien droit et les bras s'écartent pour un meilleur équilibre.

Précision et dosage

- Le joueur juge par expérience du dosage et de la précision de la passe (d'où l'importance de répéter le geste le plus souvent possible à l'entraînement).
- La passe se fait dans les sens de la course ou dans les pieds de son équipier, si celui-ci est à l'arrêt.
- Donner un effet au ballon lui permet parfois d'aller à l'endroit désiré.

LES CONTROLES

Contrôle intérieur du pied

- La jambe d'appui supporte le poids du corps lors de l'exécution du geste.
- Le pied d'appui est, lui, placé légèrement devant le pied d'amortie qui dès qu'il touche le ballon, recule immédiatement au moment de l'impact.
- Ouverture de la hanche de l'autre jambe et présentation de l'intérieur du pied ouvert en opposition à la trajectoire du ballon.
- Le pied de réception doit être soulevé d'une dizaine de centimètres (plus ou moins la moitié de la sphère du ballon) et parallèle par rapport au sol.
- L'amortie du ballon varie en fonction des intentions du joueur.
- En gardant une certaine mollesse dans le pied, le ballon va s'immobiliser contre celui-ci.
- Par contre, une jambe raidie et un blocage de la cheville permettra au ballon de s'arrêter à environ un pas, offrant la possibilité au joueur de le frapper (puissance à la passe) ou de partir vers l'avant.

Contrôle extérieur du pied

- Réception avec l'extérieur du pied de la même façon que pour l'intérieur mais le joueur s'aligne sur la trajectoire du ballon.
- Le pied amortisseur est placé en face ou en travers de la jambe d'appui, afin que l'extérieur de celui-ci se retrouve face au ballon.
- L'avant du pied est légèrement pointé au sol et la cheville bloquée.

Orientation

- Si le joueur désire orienter le ballon vers la gauche ou la droite, il doit donner un angle à son pied et

LES CONDUITES

Rapidité

- Il y'a plusieurs façons de conduire le ballon mais pour une course rapide, la meilleure est certainement celle effectuée avec l'extérieur du pied.
- La course doit se faire avec de petits appuis rapides tout en gardant le corps le plus droit possible.

Protection du ballon

- Le joueur doit toucher le ballon le plus possible et rapidement tout en gardant une bonne souplesse de la cheville à son contact afin qu'il lui « colle dans les pieds ».

Changements de direction

- Le changement de direction se réalise principalement de l'intérieur ou de l'extérieur du pieds, bien qu'il puisse également se faire de la semelle ou après une talonnade (moins courant).

Accélération et décélération

- Le joueur peut changer de rythme à tous moments avec une bonne maîtrise de balle.

LES DRIBBLES

Technique

- Le dribble est réalisé par une série de « crochets » ou de « feintes » (changements de direction) les plus imprévisibles possible afin de tromper l'adversaire. Le joueur doit être capable d'utiliser tant l'intérieur que l'extérieur du pied, voire les deux en alternance, tout en ne gardant pas en permanence les yeux sur le ballon.

Protection du ballon et rapidité d'exécution

- Plus le centre de gravité de son corps est abaissé, mieux le ballon sera protégé et plus la vitesse d'exécution sera réalisée.

Différentes feintes

- Dans le but de leurrer l'adversaire afin de pouvoir le passer, le joueur peut avoir recours à de nombreuses feintes de corps telles que le passément de jambe (où on dénombre différentes sortes), les crochets intérieurs et extérieurs, le crochet derrière la jambe d'appui, le râteau, la roulette...
- Celles-ci peuvent également s'enchaîner afin de donner de jolis mouvements très souvent efficaces.

Changement de rythme

- Lorsque le joueur réalise son dribble, il effectue un changement de rythme et (ou) de direction afin de passer dans le dos de l'adversaire.

LES FRAPPES

Technique

- Le joueur court vers le ballon avec de petits appuis tout en appréciant la distance qu'il y'a entre lui et celui-ci afin d'avoir le bon timing.
- Le joueur est un peu désaxé par rapport au ballon, ce qui lui permet de lancer sa jambe de côté tout en la fléchissant.
- Son pied d'appui se pose juste à côté du ballon, en laissant l'espace nécessaire qu'il faut à la hanche de la jambe de frappe pour armer le tir.
- La jambe d'appui est solide mais pas raidie et il utilise ses bras pour garder un bon équilibre.
- Son pied de frappe se tend vers les orteils, cogne le ballon avec la partie « lacets » de la chaussure et continue, pointe en avant vers le but à atteindre.
- Il donne une dernière accélération à la jambe de frappe, juste avant l'impact.
- La position de son corps avec le poids vers l'avant, empêchera le ballon de monter trop haut...par contre, plus son corps se penchera vers l'arrière, plus le ballon risque de monter...

LES CENTRES

Technique

- Techniquement, il y'a trois façons de frapper le ballon pour centrer

Du coup de pied

- Tendü, il donnera de la puissance à la reprise du joueur qui coupera la trajectoire afin de dévier le ballon vers le but.
- Il se fait le plus souvent en crochet avec un pivot à 90° lors d'un débordement par exemple.

Brossé de l'intérieur ou de l'extérieur du pied

- Dans le but de donner une trajectoire courbe (sortante ou rentrante par rapport au but) favorable au joueur qui se trouve à la réception, le centreur brossera le ballon de l'arrête de l'intérieur du pied (voire plus rarement de l'extérieur).
- Ce type de centre reste plus précis que celui du coup de pied et permet également au réceptionneur de préparer son geste de reprise ou sa détente.

Au ras du sol de l'intérieur du pied

- Celui-ci doit être précis et appuyé mais dosé dans le but de permettre une réception plus aisée du joueur à la conclusion.
- Il se fera en fonction du jeu, au premier ou au second poteau mais également en retrait aux alentours du point de penalty ou à l'entrée du grand rectangle

LE JEU DE TETE

Importance

- Le jeu de tête permet le contrôle des ballons aériens qui ne peuvent être joués du pied ou d'une autre partie du corps.
- On peut le maîtriser sous forme de jonglages, passes, déviations, dégagements ou frappes au but.

Le bon timing

- Pour cela, il faut évaluer la trajectoire du ballon afin de prendre son envol au moment idéal pour pouvoir le frapper quand on arrive au sommet du saut.

La détente

- Elle peut se faire à l'arrêt ou en mouvement en fonction du jeu.
- Le joueur s'abaisse légèrement afin de prendre sa battue, ses jambes sont un peu fléchies et il donne une impulsion vers le haut en poussant de l'avant du pied.
- Ses bras accompagnent le geste de bas en haut pour donner de la puissance au saut.
- Au sommet du saut, ses jambes se tendent pour étirer le corps.

Jeu de tête offensif

- Lorsqu'on frappe de la tête vers le but, l'idéal est de « piquer » le ballon vers le bas à l'aide de l'os frontal, afin d'éviter que celui-ci ne monte trop haut ainsi que de donner une difficulté supplémentaire au gardien de but.

Jeu de tête défensif

- Dans le but de dégager le ballon, il vaut mieux que celui-ci se fasse vers le haut à l'aide du dessus de l'os frontal pour aller le plus loin possible.

LES REPRISES DE VOLEE

Technique

- On peut reprendre le ballon en vol du pied de trois manières, soit debout en retombant sur son pied d'appui, soit en jetant les deux pieds alternativement en l'air avec le corps à l'horizontal (latérale en ciseaux) ou bien, de la même manière mais en faisant un rétro acrobatique.

Reprise debout

- Le joueur doit avant tout évaluer la trajectoire du ballon et garder le regard fixé sur lui.
- Quand celui-ci arrive au bon endroit, il lève sa jambe de frappe en pliant le genou, en fonction de la hauteur du ballon afin de le cogner du coup de pied.
- Sa jambe d'appui reste stable et légèrement pliée également.
- Son corps pivote au niveau de la hanche afin d'accompagner le geste pour plus de précision.
- Les bras aident à la rotation du corps et permettent de conserver l'équilibre.
- Afin d'éviter que le ballon ne monte trop haut, il écrasera le ballon vers le bas dans le mouvement.
- La vitesse de rotation donnera de la puissance à la frappe.

Reprise latérale en ciseaux

- Pour ce genre de reprise, le joueur se trouve horizontalement en l'air, la tête à l'opposé du ballon.
- Il jette tout d'abord sa jambe d'appui avant que le ballon n'arrive pour donner de la puissance à la frappe.
- Dans le mouvement, la seconde jambe suit (comme une paire de ciseaux) pour reprendre le ballon du coup de pied.
- Il y'a également une rotation du corps au niveau de la hanche pour accompagner le geste et il s'aidera de ses bras afin de se réceptionner lors de la retombée au sol.

Reprise en rétro acrobatique

- C'est également une reprise en ciseaux mais au lieu de frapper le ballon à l'horizontal, on ira le chercher du coup de pied au niveau de la tête en réalisant une sorte de salto arrière.
- Le joueur devra faire très attention de bien retomber souplement au sol légèrement de côté (éviter de retomber sur la nuque ou la colonne vertébrale) en s'aidant d'un de ses bras.