

# COACH

## 101



numéro  
**28**

MAI 2013

**Ecole de foot**■ Par **Ludovic MARTIN**

CFA au District des Landes

**EXTRAIT DE  
VESTIAIRES**1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURSPOUR S'ABONNER :  
[WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM](http://WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM)

# Conservation du ballon

**U13.** Voici une séance U13 destinée à un groupe de 12 joueurs et basée sur le thème de la conservation du ballon.

**SITUATION 1 : jeu à 4 contre 2****Organisation.**

Tracer une aire de jeu de 10m x 10m.

**Critères de réalisation.**

Occupation de l'espace, voir et être vu dans les intervalles, être sur les appuis, prises orientées, ne jamais arrêter le ballon, donner et proposer une solution, voir avant de recevoir (prise d'information), qualité des passes : doser ou claquer.

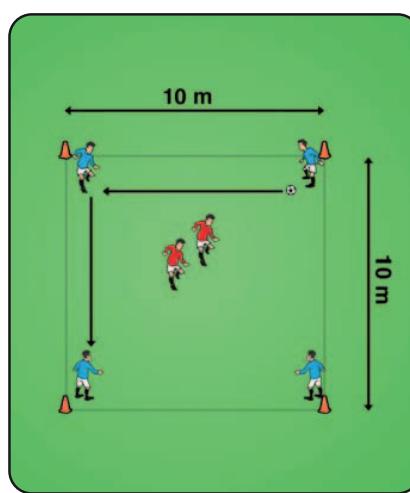
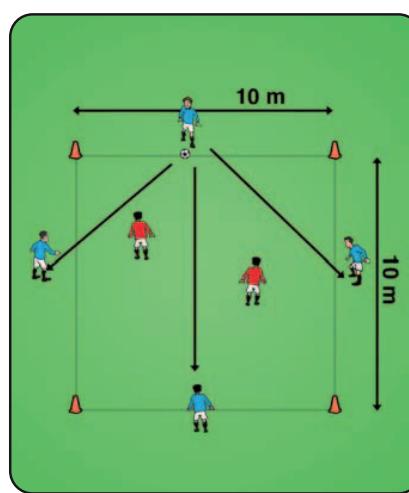
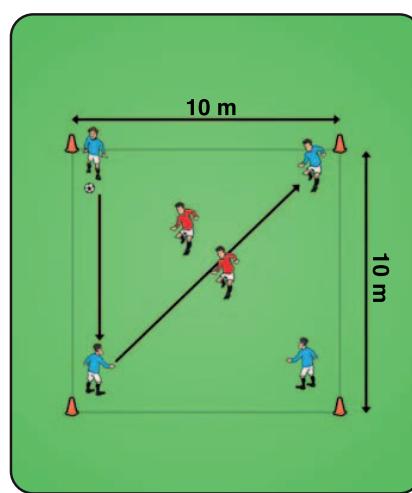
**Règles.**

A/ Conserver le ballon à 4 contre 2 défenseurs. Le joueur qui perd le ballon change de statut (attaquant/défenseur). Libre au niveau des touches de balle.

**Variantes :**

1/ 3 touches de balle maximum pour les 4 attaquants. Jeu au sol uniquement. Evolution (en fonction du niveau des joueurs : 2 touches maximum, 2 touches obligatoires, 1 touche).

2/ Positionner les attaquants en dehors du carré : 3 touches de balle maximum. Se transmettre le ballon uniquement au sol (le ballon doit passer par le carré). Evolution : 2 touches puis 1 touche.



**SITUATION 2 : Conservation de balle avec appuis****Organisation.**

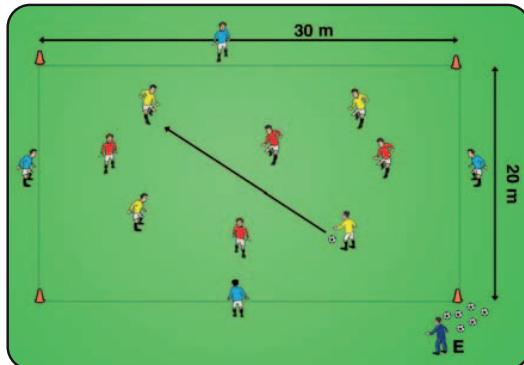
Sur un terrain de 30m x 20m : jeu à 4 contre 4 + 4 appuis.

**Objectifs.**

Etre capable de conserver le ballon puis, dans l'évolution, de progresser vers une cible.

**Règles :**

Jeu libre excepté les appuis (2 touches). Les appuis jouent avec l'équipe qui a le ballon (conservation à 8 contre 4). Changer les équipes au bout de 3 minutes.

**Variantes :**

- 1 touche de balle pour les appuis.
- 2 touches de balle pour les joueurs à l'intérieur du terrain, 1 touche pour les appuis.
- 2 touches pour tout le monde. Le joueur en appui ne peut pas redonner le ballon à celui qui lui a transmis (recherche du 3ème joueur).

**Evolution :** Jeu libre excepté les appuis en 2 touches. Notion de cible : chercher à transmettre le ballon aux appuis opposés (sur la largeur). Un aller-retour = 1 point.

**Critères de réalisation.** Occupation de l'espace, voir et être vu dans les intervalles, se déplacer sur les temps de passe (anticipation, être toujours en mouvement, jeu à 2, à 3, communiquer (inciter les jeunes à se donner des informations : "seul", "ça vient" ...), protection de balle (corps/bras). Ne jamais arrêter le ballon (toujours en mouvement).

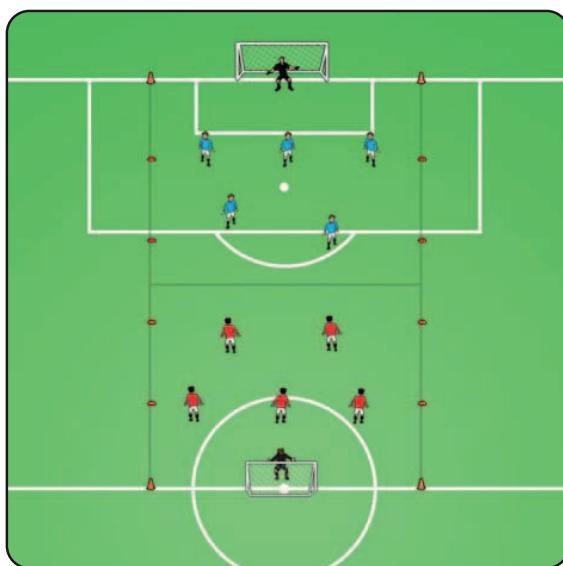
**SITUATION 3 : Match****Organisation.**

5 contre 5 sur un terrain de 40m x 30m.

**Règles.**

Marquer un but de plus que l'adversaire en s'appuyant sur les principes vus pendant l'entraînement. Jeu libre. Organiser les 2 équipes (2-1-2 ou 3-2... Eviter que les joueurs soient alignés). Après récupération du ballon, il est important de laisser l'initiative aux joueurs :

- Si l'équipe adverse est en place : préparer / conserver / chercher à déséquilibrer en s'appuyant sur les principes travaillés pendant la séance.
- Si l'équipe adverse est en déséquilibre : aller vite vers l'avant pour marquer.

**Critères de réalisation.**

Etre en mouvement pour créer des espaces, se déplacer dans les intervalles, se déplacer sur le temps de passe, donner et proposer une solution, être sur les appuis, orientation du corps sur la prise, communiquer (inciter les jeunes à se donner des informations : seul, ça vient ...)

**FIN DE SÉANCE : RETOUR AU CALME / QUESTIONNER LES JEUNES SUR  
LES PRINCIPES DE JEU ÉVOQUÉS PENDANT LA SÉANCE**

# enseicom

## MOBILIER URBAIN - AFFICHAGE PUBLICITAIRE - SIGNALISATION

225 Rue Normand, Montréal, Québec H8R 1A3  
Tel: 800-663-0673 - [www.ensei.com](http://www.ensei.com)



**Mike Passarelli**  
Conseiller en imprimerie

### SERVICES

Design graphique

Impression OFFSET

Impression NUMÉRIQUE • Couleur • Noir et blanc

Impression GRAND FORMAT

Formules continues • Copies de CD

Articles promotionnels

Graphic design

OFFSET printing

DIGITAL printing • Color • Black & white

LARGE FORMAT printing

Continuous formulas • CD copies

Promotional items

11670, Poincaré, Montréal, Québec H3L 3L7

Cellulaire : (514) 992-3361 • Fax : (514) 332-0774 • Email : [lithocap@sympatico.ca](mailto:lithocap@sympatico.ca)



## TECHNIQUE



■ Par Nicolas MAYER,

Entraîneur des U17 au RC Strasbourg.

Titulaire du DEF, du BE2, et du Certificat d'Entraîneur Préparateur Physique.

**C**ommençons par cette déclaration signée Johan Cruyff : "quand tu es faible physiquement, il faut que tu développes d'autres arguments. Principalement, le coup d'œil et la prise de balle. Messi, Xavi, Iniesta n'ont rien d'impressionnant au niveau physique, mais c'est à l'instant même où ils vont recevoir le ballon qu'ils font la différence. En une touche, ils sont capables d'échapper à l'affrontement". Le haut niveau impose de plus en plus d'exigences au footballeur. Des contraintes de temps et

d'espace notamment, qui l'obligent à prendre des décisions complexes dans l'instant, et ce dans un minimum d'espace. Dès lors, le contrôle du ballon, qui est un moyen d'action permettant au joueur de maîtriser la balle au sol, occupe une place centrale au service de la continuité du

jeu dont il est un pré requis essentiel. De fait, l'un des objectifs prioritaires du football de base est d'apprendre à maîtriser ce ballon, à le garder près de soi pour être en mesure d'opérer un choix d'enchaînement technique : contrôler et passer, conduire, dribbler, tirer. Plus tard, l'accès à un haut niveau de pratique nécessite une "première" touche de balle d'excellente qualité. Celle-ci permet de prendre ou de conserver un temps d'avance dans la relation au partenaire et/ou à l'adversaire, et d'enchaîner rapidement derrière. S'agissant de cette première touche, plusieurs types de contrôles sont à mettre en évidence :

- L'amorti : maîtriser un ballon aérien en le freinant, notamment pour le mettre au sol.
- Le blocage : maîtriser un ballon au sol en l'arrêtant, le plus souvent avec la semelle.
- Le contrôle orienté : maîtriser le ballon au sol tout en modifiant sa trajectoire.

Nous nous focaliserons ici sur le contrôle orienté. Par ses explications, démonstrations et corrections, la volonté de l'éducateur sera de permettre au joueur de changer la trajectoire du ballon avec efficacité, mettant ainsi son contrôle au service de la situation de jeu. ■

## Les corrections à apporter

Outre "la qualité de pied" sur la première touche, les repères d'observation de l'éducateur peuvent se situer sur :

- La position du regard.
- Le positionnement des bras.
- Le placement et le rôle de la jambe d'appui.
- La distance entre le ballon et le joueur suite au contrôle.

EXTRAIT DE  
VESTIAIRES1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURSPOUR S'ABONNER :  
[WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM](http://WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le contrôle orienté	Le jeu de volée	Le jeu de tête	Le dribble	La conduite de balle	La frappe (sur enchaînement)	Les feintes	La frappe (coup de pied arrêté)	L'amorti	La passe

## Les enjeux moteurs du contrôle orienté

*"Quand Fabregas tourne la tête avant le contrôle, il veut pouvoir changer de projet au dernier moment, en fonction de la situation et donc, au choix, dribbler sur le contrôle, jouer en remise, se retourner, dévier..."* (Erick Mombaerts). Le contrôle orienté est une intention de jeu. Ainsi, il pose un certain nombre de problèmes moteurs au joueur de football. Cela d'autant plus qu'il ouvre la voie à un enchaînement ou même, plus complexe encore, renvoie à un starter de jeu dans le cadre d'un jeu collectif à relations multiples. Tout d'abord, rappelons que le contrôle orienté peut s'effectuer avec différentes parties de son corps. Les plus courantes sont le pied (intérieur, extérieur, semelle), la jambe (cuisse) et le tronc (poitrine). Mais pour permettre à ce geste technique de s'adapter efficacement à la situation de jeu, il nous apparaît essentiel de le relier à :

**La prise d'information :** voir avant de recevoir pour orienter avec une intention, détacher son regard du ballon.

**L'orientation dans l'espace :** la situation de son corps par rapport au sens du jeu et au ballon qui va être contrôlé (dos, face, oblique).

**Au rythme :** s'adapter à la vitesse du ballon qui arrive, mais aussi au "contexte" (terrain) pour prendre possession du ballon en mouvement.

**L'équilibre :** la répartition des forces par rapport à la vitesse du ballon et son intention de contrôle.

**La dissociation segmentaire :** détacher son regard de ses pieds au moment du contrôle; rôle des bras dans la liaison avec les appuis.

**La latéralisation :** rôle du pied d'appui par rapport au pied de contrôle.

Toutes ces enjeux moteurs expliquent pourquoi la réalisation d'un contrôle orienté n'est pas simple, tout en réclamant de la part de l'éducateur, à travers son observation et les situations qu'il propose, de les prendre en compte pour aider le joueur.

## 3 exercices d'entraînement

### 1- Travail analytique de répétition

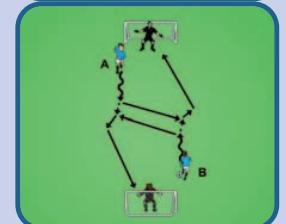
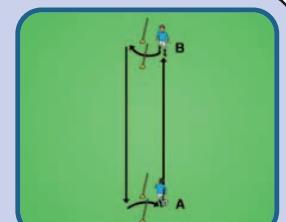
A passe le ballon à B, qui contrôle dans la porte et redonne à A, etc... Au bout de quelques minutes, changer de sens (contrôle de l'autre pied). Autres évolutions : varier la distance entre les joueurs; imposer un type de contrôle et d'enchaînement (intérieur PD/passe PG, intérieur PG/passe PD, extérieur PD/passe PD, extérieur PG/passe PG); passe croisée; limiter à 2 ou 3 touches.

### 2- Travail technique en mouvement - timing dans une relation à 2

5 joueurs "sources de balle" au centre de l'exercice. 6 joueurs à l'extérieur, dos au jeu et situés dans une porte (entre 2 piquets). Quand il décide, le joueur extérieur se retourne, sort de la porte et sollicite un ballon : contrôle orienté vers l'avant. Puis le joueur extérieur prend la place du joueur "source de balle".

**Critères de réalisation :** contact visuel (donneur-recepteur) avant d'effectuer l'appel; changement de rythme.

**Variantes :** type d'appel (exemples : je tourne sur moi-même et contourne la porte; feinte départ à droite et départ à gauche...).



### 3- Jeu à 2 - vitesse gestuelle (lien avec la finition)

A et B conduisent le ballon, se font une passe et enchaînent contrôle-frappe. Le premier qui a marqué marque 1 point à son équipe. Si la passe n'est pas bonne, le point va automatiquement à l'équipe adverse.

**Variante :** donner le ballon, se retourner, contrôle le ballon dans la course et marquer dans le but derrière soi; placer un obstacle devant chaque joueur (rangée de plots) qu'il convient de contourner sur la prise de balle, par un contrôle orienté.



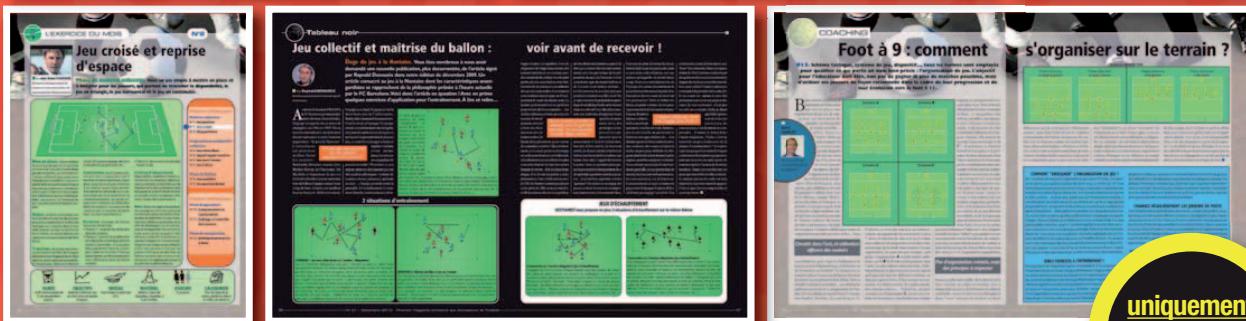
# LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



## Tous les mois, VESTIAIRES c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement  
sur  
abonnement



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant!"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"