

LES GESTES TECHNIQUES

<p>La passe La frappe Le centre La remise</p>	<p>La passe/la remise : geste technique qui permet de transmettre le ballon à un partenaire.</p> <p>La Frappe : geste technique</p> <p>Le centre : Geste technique qui permet de</p>	<p>Appuis d'ajustements (petits pas), abaissement du centre de gravité (flexion du genou), équilibre du corps (utilisation des bras)</p>	<p>Gagner la cheville, flexion de la jambe d'appuis. Pour la remise le ballon est dosé, le temps de passe est réduit au maximum</p>	<p>Le ballon est accompagné après la frappe, le pied finit vers la cible.</p>
<p>La volée</p>	<p>Geste technique, geste d'urgence, souvent de spontanéité, réalisée sur un ballon aérien.</p>	<p>Lecture de la trajectoire, garder les yeux sur le ballon. Adapter sa course</p>	<p>Importance des derniers appuis, utiliser la bonne surface de contact. Mettre de la « contre-puissance ». Etre équilibré.</p>	<p>Geste réalisé de haut en bas. Positionnement des épaules vers la cible.</p>
<p>Le dribble</p>	<p>Geste technique qui permet d'éliminer l'adversaire et de créer un déséquilibre partiel ou total.</p>	<p>Les appuis sont fléchis, le corps est incliné vers l'avant, les yeux sont rivés vers l'adversaire.</p>	<p>Arriver avec de la vitesse (changement de rythme), fixer le défenseur, attendre de rentrer dans son périmètre d'intervention pour créer de l'incertitude chez le défenseur avant d'effectuer sa feinte.</p>	<p>Après avoir effectué son dribble, mettre son corps en opposition du défenseur pour protéger le ballon.</p>
<p>L'interception</p>	<p>Geste technique défensif permettant la récupération du ballon</p>	<p>Se positionner de $\frac{3}{4}$ derrière l'adversaire à environ un mètre attitude (pieds décalés, jambes fléchies, abaisser son centre de gravité). Appréciation de la lecture et du dosage de la passe avant de prendre une décision.</p>	<p>L'anticipation permet aussi la mise en action par un changement de rythme violent, sur quelques mètres. Etat d'esprit de conquête du ballon (agressivité). Passer son corps devant l'adversaire. Utilisation des bras. Adapter la surface de contact selon la situation.</p>	<p>Volonté de se mettre rapidement a distance de l'adversaire. Prise d'information afin d'enchaîner par une relance (ou .. !?)</p>
<p>La conduite de balle</p>	<p>Geste technique qui permettra de progresser, provoquer ou attendre le bon</p>		<p>Utilisation de l'avant du pied, voir arrête extérieure du pied. Maximum de contacts avec le</p>	

	appel ou la bonne solution. La conduite de balle fait partie d'un enchaînement de 2 gestes.		ballon afin d'avoir un contrôle optimum de celui-ci (éviter d'avoir le regard sur le ballon) et avoir une vue d'ensemble sur ce qui se passe autour.	
La protection de balle	Capacité d'un joueur à garder le ballon en se mettant en opposition. La protection du ballon se fait avec le corps (corps obstacle et les pieds)	Il faut courir dans la trajectoire de l'adversaire, ralentir sa course avant l'arrivée du ballon, se mettre de $\frac{3}{4}$ et se servir de ses bras pour »sentir « la proximité de l'adversaire.	Etre fléchi sur ses appuis en baissant son centre de gravité, tenir le ballon le plus loin possible de l'adversaire en utilisant l'extérieur du pied ou la semelle, de se servir de l'adversaire pour s'équilibrer, »s'asseoir « sur l'adversaire.	Ne pas avoir perdu le ballon en enchaînant par une passe, un dribble, un tir.
Le Jeu de tête	Le jeu de tête est utilisé pour la passe, le contrôle ou le tir.	Etre en léger déséquilibre avant, les yeux sont fixés sur le ballon, les pieds doivent être en décalés, les bras sont relevés et servent à l'équilibre de la protection.	Le ballon doit être frappé du front, l'armée de la frappe se fait en se cambrant et en emmenant ses bras de l'avant vers l'arrière. La direction de la frappe pour un défenseur sera plutôt aérienne, celle devant le but sera plutôt en direction du sol.	La tête suit les épaules en direction de la cible, le ballon est traversé lors de la frappe de balle
Le plongeon	Geste utilisé en dernier recours par le gardien de but pour empêcher le ballon de pénétrer dans son but.	Etre sur les appuis avant, en léger déséquilibre avant. Avoir les appuis large des épaules, dynamique. Fixer ses appuis avant la frappe, jambes fléchies pour l'impulsion.	Le plongeon s'effectuera sur le flan du gardien, au plus possible vers l'avant pour réduire l'angle de tir. Les mains attaqueront le plus rapidement possible le ballon. Au sol : la jambe côté ballon s'efface pour permettre au gardien de tomber sur le côté de la cuisse. Mi-hauteur, hauteur : la jambe côté ballon est la dernière pour l'impulsion.	Les mains sont sur le ballon, le gardien retombe sur le flan, les bras sont devant le corps du gardien.

<p>Le Recul Frein</p>	<p>Action de reculer face au ballon avec pour but de ne pas se faire dépasser par la vitesse d'un ou plusieurs joueurs adverses</p>	<p>Un pied devant l'autre (position $\frac{3}{4}$) Flexion du genou pour baisser le centre de gravité. Appuis sur la pointe des pieds</p>	<p>Recul avec des petits appuis arrière. Les yeux fixés sur le ballon et les appuis adverses. Essayer si possible de rester a distance d'intervention (Feintes d'interceptions)</p>	<p>Interception ou rétablissement de l'équilibre de l'équilibre.</p>
<p>Le Jonglage</p>	<p>Action de garder le ballon en suspension grâce à différentes parties du corps.</p>	<p>Posture droite, haut du corps légèrement fléchi vers l'avant .Regard focalisé et fixé sur le ballon.</p>	<p>Pour un jonglage simple et efficace, le ballon ne doit pas tourner. Pour se faire le pied doit être »dur », cheville verrouillée, la pointe de pied vers l'avant et le sol et la Jambe de contact légèrement fléchie. Maitrise des appuis pour la jambe d'appui et bras équilibrateurs.</p>	<p>Remobiliser ses appuis, et préparer la jambe de contact pour la touche de balle suivante.</p>
<p>Les sorties aériennes</p>	<p>Aller capter un ballon aérien dans la surface de réparation.</p>	<p>Orientation de $\frac{3}{4}$ pour voir ballon et courses des attaquant, ne pas être coller à sa ligne de but, se repérer dans l'espace (la surface), lire la trajectoire du ballon</p>	<p>Se déplacer en fonction de la trajectoire en pas chasés \triangleleft pas croisés, se servir des bras et des jambes pour monter sur l'impulsion, avoir le genou côté jeu en protection, aller capter le ballon le plus haut possible en prise de balle W pour un ballon arrivant du dessus et prise de balle en pour un ballon venant de face.</p>	<p>Se réceptionner sur le pied d'impulsion, être orienter face au jeu, aller au sol pour sécuriser en cas de déséquilibre.</p>

<p>La déviation</p>	<p>Changer la trajectoire du ballon dans le but de prendre l'adversaire à contre pied.</p>	<p>Appuis d'ajustements (petits pas), orientation du corps à l'opposé de l'endroit de la déviation.</p>		
<p>La touche</p>	<p>Tous les adversaires doivent se trouver à au moins deux mètres de l'endroit où est effectuée la rentrée de touche. Le ballon est en jeu dès l'instant où il a pénétré sur le terrain de jeu. L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.</p>	<p>Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire face au terrain de jeu, • avoir au moins partiellement les deux pieds soit sur la ligne de touche soit à l'extérieur de terrain, • tenir le ballon avec ses deux mains, • lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête sans décoller les pieds du terrain. • lancer le ballon depuis l'endroit où il est sorti du terrain 	<p>Pour effectuer une touche longue le geste technique demande de fléchir un peu plus ses jambes, se cambrer d'avantage vers l'arrière puis mettre tout sa puissance, en faisant travailler sa sangle abdominale. La fin du geste doit se faire sur la pointe des pieds avec les fesses vers l'arrière.</p>	
<p>Le tacle</p>	<p>Il s'agit d'un GESTE D'URGENCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Touchez le ballon avant le joueur • Semelle en avant interdite <p>Le choix du pied d'intervention sera en fonction des appuis du défenseur au moment du tacle, mais le pied de la jambe la plus proche de l'attaquant est souvent privilégié.</p>	<p><u>Le tacle de récupération :</u> But : Récupération du ballon, arrêter l'attaquant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre à hauteur de l'adversaire et sur le côté • Glisser sur le côté, sur la hanche. • Opposer la plus grande surface de contact au ballon (Coup du pied, tibia, cuisse). Possibilité d'utiliser les 2 jambes. • Gainage de la cheville et contraction des muscles pour une meilleure solidité du geste. • Rabattre la (les) jambe(s) vers l'arrière pour bloquer la course du ballon. • Utilisation de la main pour servir d'appui au redressement rapide. 	<p><u>Le tacle d'intervention, déviation :</u> But : Ralentir l'attaque, changer la course de l'attaquant, faire sortir le ballon des limites du terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En retard par rapport à l'adversaire et sur le côté. • Glisser sur le côté, sur la hanche. • Appui très puissant sur l'intervention pour revenir sur adversaire (saut ?) • Allongement de la jambe et pointe de pied en avant pour gagner en longueur. • Gainage de la cheville du pied d'intervention. • Mouvement de la jambe pour orienter le ballon dans une autre direction. 	

			<ul style="list-style-type: none"> Utilisation de la main en appui pour un meilleur redressement (Rapidité).
Le contrôle	<p>Le contrôle peut être défini comme le fait de ralentir, de modifier la trajectoire afférente du ballon pour conserver celui-ci à une distance permettant d'enchaîner le plus vite possible à une autre action.</p>	<p>* Il faut être prêt à recevoir le ballon, avoir les jambes fléchies et être sur l'avant des appuis.</p> <p>* Attaquer son ballon, aller au devant mais ralentir sa course à son approche.</p> <p>* Présenter la surface la plus adaptée (large), être relâché et amortir le contact avec le ballon. (mouvement de recul avec la surface de contact au moment de l'entrée en possession du ballon).</p> <p>* Accompagner dans la direction de sortie du contrôle.</p>	
Le démarquage	<p>Il consiste à sortir de la zone d'influence de son adversaire direct pour solliciter une passe dans un intervalle en se donnant l'espace et donc le temps d'utiliser correctement le ballon.</p>	<p>La notion de démarquage va donc de pair avec l'appel de balle, par son déplacement on montre sa disponibilité au porteur.</p> <p>Autre notion, la prise d'information. En effet, l'idée n'est pas de se tenir constamment éloigné de son adversaire, il faut jouer au chat et à la souris avec lui.</p>	<p>Dernier point pour que le démarquage ne devienne pas un mouvement inefficace, le changement de rythme. L'appel doit être effectué avec une rupture ou une accélération dans la course permettant une meilleure lisibilité pour le porteur.</p>

<p>La finition</p>	<p>La finition concerne tous les enchainements permettant d'amener une occasion de but : elle prend en compte le dernier geste mais aussi la dernière passe. Le travail de finition passe par un geste technique adapté à la trajectoire du ballon (aérien : tête, reprise de volée, au sol frappe coup de pied, plat du pied, contrôle puis frappe etc.) mais également par un bon déplacement (timing adapté).</p>	<p>Finition = déplacement (timing) + geste technique adapté à la situation. Cela se passe souvent dans la zone de finition (surface de réparation adverse). Travail technique de finition : - Travail technique de la dernière passe : les enchainements à 2 (une/deux, remise, passe, écran etc.), les centres (en retrait, enroulé, tendus etc.), les ouvertures en profondeurs (intervalle, espace).</p>		<p>- La technique du dernier geste : toutes formes de tirs (placé, tendus, enroulé, pied fort, pied faible, différentes surface de contacts etc.), le jeu de volée, le jeu de tête, les coups de pieds arrêtés (corners, cf). - Les déplacements (toutes formes de courses : latérales, en profondeur, course croisées...).</p>
<p>Le cadrage</p>	<p>Le cadrage permet d'empêcher l'équipe adverse de progresser par une action sur le porteur de balle consistant soit à le ralentir, soit à lui subtiliser le ballon.</p>	<p>Appuis fléchis largeur d'épaules, sur l'avant des pieds, corps légèrement en avant. Position de $\frac{3}{4}$ avec les épaules orientées vers l'endroit où l'on veut diriger l'adversaire.</p>	<p>De préférence dans le temps de passe, se diriger rapidement vers le porteur de balle. S'arrêter au maximum à une distance correspondant à une longueur de bras.</p>	<p>Récupération du ballon ou empêcher la progression de l'adversaire.</p>
<p>Marquage (Coups Francs et Corners)</p>	<p>Surveiller le mouvement du joueur adverse, le serrer de près pour l'empêcher d'agir librement (marquer)</p>	<p>Être sur les appuis (avant des pieds) Appréciation de la lecture et du dosage du centre avant de prendre une décision Position $\frac{3}{4}$ avec vue ballon/adversaire direct Etre à distance d'intervention</p>	<p>Détermination, empêcher prise de vitesse, concentration, jeu de corps et engagement</p>	<p>Suivre éventuellement le renvoi du gardien ou un contre Prise d'information pour la relance, Mettre le ballon hors de portée des joueurs adverses Se repositionner afin d'être accessible</p>

<p>Le jeu de tête défensif</p>	<p><u>La position :</u> Le joueur est sur l'avant des pieds. Ses appuis sont légèrement de côté (ne pas être « sur les talons ») pour pouvoir reculer ou avancer plus rapidement, et prend la position préférentielle pendant la trajectoire.</p> <p><u>L'appréciation :</u> Il se déplace lentement avant le départ du ballon et garde toujours un œil fixé sur le ballon et son_ adversaire direct, puis anticipe rapidement en attaquant le ballon (« ne pas subir le ballon »).</p>	<p><u>L'impulsion :</u> Il privilégie l'appel d'un pied pour les trajectoires hautes et utilise la vitesse pour ajouter de la puissance à son geste.</p> <p><u>L'armer/frapper :</u> Il a un petit retrait du buste avant de frapper le ballon puis met un coup de tête en gardant les yeux ouverts.</p>	<p><u>L'équilibre :</u> Il écarte les coudes pour s'équilibrer et se protéger de l'adversaire.</p> <p><u>Le contact :</u> Il frappe le ballon avec la partie haute du front et cherche à renvoyer haut et loin le ballon (pour les défenseurs).</p> <p><u>La direction :</u> Il renvoie le ballon hors limite ou sur un côté (pour un geste défensif).</p>	<p><u>Les points clés :</u> Impulsion et armé de la tête dans le timing de trajectoire. Les yeux sur le ballon. Frapper le ballon avec le front. Attaquer son ballon - aller à sa rencontre. Renvoyer le ballon sur les cotés ou hors des limites du terrain.</p>
<p>Les ballons aériens</p>	<p>Bien se repérer dans l'espace – 16.5 m Se positionner en fonction du ballon</p>	<p>La lecture de la trajectoire du ballon Le type de déplacement course croisée ou pas chassés</p>	<p>Attaquer son ballon - Etre bien gainé - avoir un bon timing Prise de balle en triangle ou en W poigné verrouillé toujours fixer le ballon</p>	<p>Après 2 options : 1/ boxer le ballon si les conditions climatiques ne sont pas réunies ex : pluie 2/ Une bonne prise de balle ou on garde le ballon si les conditions sont réunies.</p>
<p>La relance</p>	<p>Une fois le ballon récupéré par l'équipe qui défend, cette dernière doit repartir à l'attaque. Elle effectue alors une relance qui doit la ramener vers une situation d'attaque.</p>	<p>Dès la récupération du ballon, volonté de se mettre hors de portée de l'adversaire, à distance suffisante pour ne pas être sous pression et pouvoir rechercher la meilleure solution de relance. Prise d'informations rapide. Choix de la solution la plus adaptée à la situation.</p>	<p>Relance par du jeu court avec une volonté de se projeter rapidement vers l'avant : le geste adapté est une passe claquée au sol avec la volonté d'éliminer des joueurs adverses (cf. geste technique de la passe pour l'exécution) et de mettre son partenaire dans les meilleures dispositions (mettre le ballon du côté ou ne se trouve pas l'adversaire en lui donnant des indications orales).</p>	<p>Relance par un jeu long aérien dans la profondeur derrière la ligne de défense adverse afin de profiter du déséquilibre dans lequel se trouve cette dernière lié à la perte du ballon (cf. exécution du geste d'une passe longue).</p>

<p>La prise de balle du gardien de but</p> <p><u>Définition :</u></p> <p>Capter le ballon lors d'une frappe de l'adversaire sur le gardien de but (dans sa zone)</p>	<p><u>Posture avant :</u></p> <p>Pointes de pieds avec le poids du corps légèrement vers l'avant et les appuis largeur d'épaules.</p> <p>Jambes fléchies afin d'être prêt à anticiper les trajectoires du ballon.</p>	<p><u>Exécution :</u></p> <p>Prise de balle entre le sternum et la tête : Gagner le haut du corps, bras semi-tendus, verrouiller les poignets et les mains (main ferme), triangle pouce index, laisser une certaine souplesse au niveau des coudes afin d'amortir le ballon.</p>	<p>Prise de balle entre les genoux et le sternum (dans la niche) :</p> <p>Laisser le ballon toucher le ventre et le capter à l'aide des mains et des bras pour ne pas qu'il rebondisse.</p> <p>Prise de balle entre le sol et les genoux : Fermer l'intervalle entre les appuis en fléchissant une des deux jambes, préparer les mains de sorte que le ballon roule jusque dans les bras. (Finir sur les avants bras en fonction de la force de la frappe)</p>	<p><u>Finition du geste :</u></p> <p>Toujours finir le geste vers l'avant, soit par un pas, soit par une finition sur les avants bras.</p>
--	--	--	--	---