Association régionale de soccer de l'Estrie
350 Terrill, bureau 271
Sherbrooke (QC) J1E 3S7
819.564.6700
Technique1@soccer-estrie.qc.ca
www.soccer-estrie.qc.ca

OBJECTIFS TECHNIQUE Sec. 1 et 2

1. **Passe courte (10-15 m) au sol de l'intérieur des 2 pieds (Initiation à la passe de l'extérieur) :** Le ballon reste à terre (pied décollé du sol, contact avec la cheville bloquée, orteils levés). Passe précise, bon dosage.

2. **Contrôle (au sol, aérien) (avec intérieur et extérieur des 2 pieds) et enchainements :** Le ballon ne rebondit pas. Il reste à distance de jeu (près de moi si pression, devant moi si espace disponible). Utilisation de la bonne surface de contrôle suivant les situations dans le jeu et l'adversaire.

3. **Conduite (2 pieds) :** Grande fréquence de contact ; le ballon doit rester constamment à distance de jeu. Utiliser toutes les surfaces de contact (changement de direction avec toutes les surfaces de contact), changements de rythme.

4. **Frappe et tir (pied fort) :** Le ballon reste bas et n'a pas de rotation ou presque (Pied pointé vers l'extérieur, cheville bloquée, contact avec le cou-de-pied, pied d'appui à hauteur du ballon et à la bonne distance). Initiation à toutes les surfaces de frappes (balles brossées, piquées, extérieur…).

5. **Jeu de tête :** Frapper le ballon avec le front (arquer le buste, garder les muscles du cou tendus).

6. **Jeu aérien et jonglerie :** Mettre le ballon au sol le plus rapidement possible. Utiliser toutes les surfaces.

INSISTER SUR LES FEINTES DANS LES PRISES DE BALLES AINSI QUE LORS DES PASSES (FEINTE DE PASSES POUR GAGNER DU TEMPS EN FIXANT L'ADVERSAIRE)

OBJECTIFS TACTIQUE Sec. 1 et 2

- **Moments du match :** Compréhension et reconnaissance : attaque rapide, attaque placée, replacement défensif. Principe d'occupation d'espace en attaque et en défense, CONSERVATION DU BALLON.

L'adversaire en possession du ballon

Technique défensives individuelles (jeu défensif à 1 contre 1) :

- Ne pas se faire éliminer. Ne pas se jeter, être en mesure de cadrer un adversaire pour l'empêcher de prendre de la vitesse ou de jouer en profondeur.
- Marquage d'un adversaire et interception
- Défendre en avançant si possible suivant les situations
- Repères défensifs
- Reconnaitre situation porteur cadré / porteur non cadré et ajuster notre comportement en fonction

Notre équipe en possession du ballon

Principes généraux :

1. Volonté de jouer vers l'avant : - Trouver un joueur, dans un intervalle, qui a du temps et de l'espace pour progresser ou pour finir, casser le premier rideau défensif.
   - Trouver un joueur, dans un intervalle, qui a de l'espace dans le dos de la défensive, casser une ou plusieurs lignes.
2. Agrandir le jeu pour créer des intervalles et des interlignes plus grand (faire bouger la défensive adverse), avoir la patience suffisante pour aller vers le 1
3. Conservation / Progression : Volonté d'avoir la possession du ballon, se servir de tous les jours qui seraient disponible au porteur dont le gardien. Rechercher une situation pour aller vers 1 ou vers 2

Comme porteur

- **1 contre 1 :** Maîtrise de la situation = dribble ou jeu vers l'avant si possible. Sinon protection du ballon (utilisation du corps) et sécurité.

Comme non porteur (aide au porteur, être en mouvement)

- Être en mesure d'effectuer un appel de balle (changement de rythme) pour sortir du marquage (préparer son espace, appel-contre-appel).

- Se faire voir par le porteur sur les côtés ou dans l'intervalle pour lui offrir une solution de passe (occupation de l'espace en largeur et en profondeur).

- Communiquer avec le partenaire qui reçoit le ballon ***(« Man-on » ou « Tourne »)***

- **Autres :** Situations de 2 contre 1 et de 2 contre 2.

OBJECTIFS PHYSIQUES Sec. 1 et 2

Technique de course, vivacité, gainage, coordination, souplesse.

OBJECTIFS MENTAUX Sec. 1 et 2

Être engagé physiquement et mentalement, comportement exemplaire, motivé et alerte en théorie, volonté d'apprendre, confiance, compétiteur, combativité, application, développer de bonnes habitudes de travail, constance.

LE SOCCER C'EST…

Le mouvement : Il faut se déplacer pour aider le porteur et créer des espaces. Il faut se déplacer avec le ballon et provoquer les défenseurs. Il faut se replacer pour protéger son but et aller chercher le ballon, le récupérer. Il faut suivre les joueurs adverses et effectuer un marquage adéquat.

La passion : Sans passion, sans enthousiasme, il vaut mieux faire autre chose. On joue au soccer, car on aime ça.

Le respect : Le respect du jeu, des règles, des partenaires, des adversaires, des entraîneurs, des officiels, du matériel, etc.

La solidarité : Le soccer est un sport d'équipe, on gagne et on perd en équipe. La solidarité c'est aider le partenaire qui a le ballon (appui-soutien), c'est se montrer, ne pas se cacher, c'est venir couvrir son partenaire défensivement, c'est prendre ses responsabilités. C'est le bloc équipe. C'est l'équipe qui est la vedette. Ensemble on est plus fort (synergie).

La vitesse : D'anticipation, de courses, de réaction, d'exécution, de transmission du ballon.

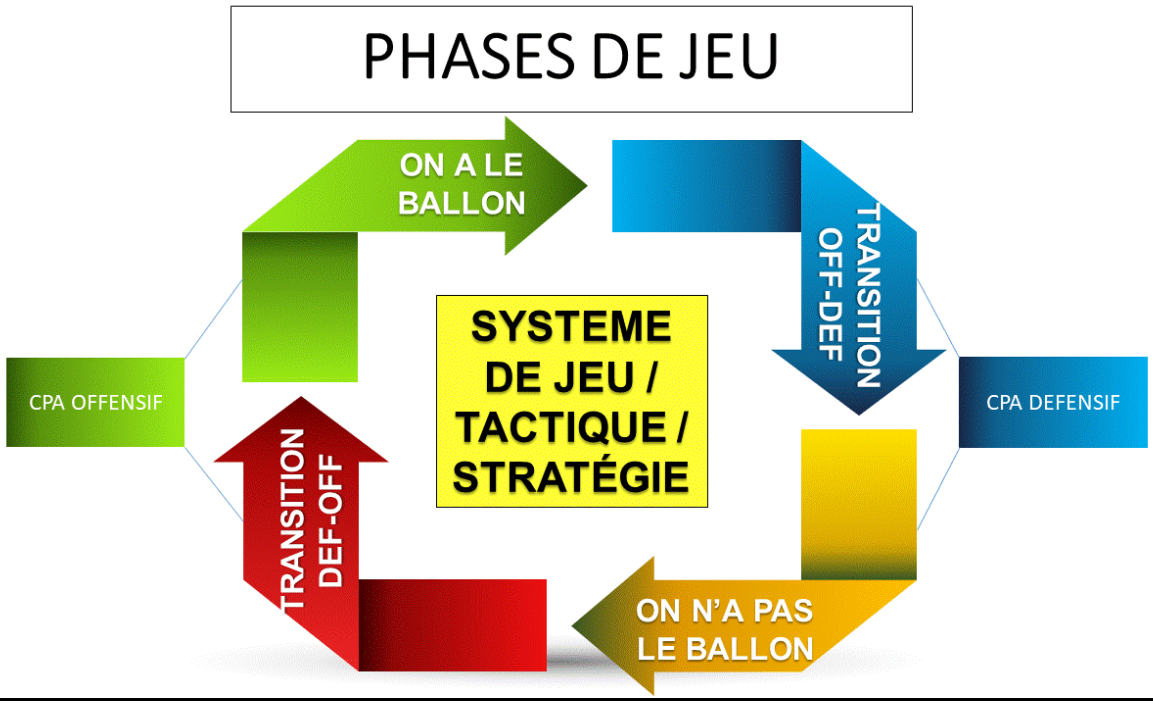
La communication : C'est savoir écouter, savoir donner ses consignes comme entraîneur. Défensivement, c'est de se parler continuellement, c'est le gardien qui prévient ses défenseurs du danger. Offensivement, c'est de jouer selon la même partition. Lire le jeu de la même manière, c'est le synchronisme dans les appels, c'est prendre contact (visuel) avec le partenaire avant d'effectuer sa passe.

La rigueur : C'est faire ce que chaque joueur doit faire. C'est rester concentré, se replacer (même si cela ne nous tente pas). C'est répéter mille fois le même geste à l'entraînement. C'est la précision dans les passes, dans les déplacements, dans la façon d'orienter son corps, c'est s'occuper des détails. C'est respecter les consignes. C'est le TRAVAIL, TOUJOURS LE TRAVAIL.

L'improvisation : Les feintes, la surprise, la créativité. C'est la liberté du joueur de décider. C'est prendre des risques.

ÊTRE EFFICACE : C'EST MARQUER
ET EMPÊCHER L'ADVERSAIRE DE MARQUER

APPRENTISSAGE ET INTIATION AU JEU COLLECTIF (OFFENSIVEMENT ET DÉFENSIVEMENT)



1. **On n'a pas le ballon :**
   - ⇨ **Mon équipe a perdu le ballon**

     Quelle que soit ma place :
     - Je deviens défenseur et me place ou me replace d'après notre façon de jouer, par rapport :
       - ✓ À mon adversaire direct : marquage ou surveillance ;
       - ✓ Au ballon : placement, interception ; fermer le CDJD
       - ✓ À mes partenaires : couverture, repli, recul-frein ;
       - ✓ À mon but. Protection Axe Ballon-But

Si tous les joueurs réalisent rapidement ces différentes mises en place, nous pouvons dire que notre équipe est en position défensive. Dès cet instant commence la récupération collective du ballon. Comment ? Interception ou par un tacle ou par un contre.

Dès que nous avons récupéré le ballon, la reconversion immédiate de défenseur en attaquant doit se réaliser : maintenant mon équipe a le ballon ou j'ai le ballon.

2. <u>Mon équipe a le ballon</u>

Quelle que soit ma place : **Je deviens attaquant.**

a) Je n'ai pas le ballon

- ⇨ **Je me déplace :**
  - ✓ Par rapport au ballon : être accessible, **disponible pour mon partenaire** (je me fais voir) ; Intervalles / Interlignes ; Je deviens une solution au porteur en soutien ou en appuis.
  - ✓ Je décroche vers, ou m'engage devant, mon partenaire afin de solliciter la passe ;
  - ✓ Par rapport à l'adversaire :
    - Hors de sa surveillance, de son champ visuel : démarquage.
    - Dans un espace libre.

b) J'ai le ballon

- ⇨ **Je peux dribbler pour :**
  - o Progresser ;
  - o Attendre (temporisation) que mes partenaires se libèrent ;
  - o Déborder (centre ou tir).
- ⇨ **Je peux passer :**
  - o Près de moi (passes courtes, déviations, remises) ;
  - o Loin de moi (centres, transversales, passes longues en profondeur).

    ***Importance de voir les partenaires et les espaces entre les adversaires.**
- ⇨ **Je peux tirer au but**

Principes technico-tactiques

La tactique individuelle (seul ou en groupe)

Offensivement (1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2)

A) Le dribble (provoquer l'adversaire si j'ai l'espace derrière lui et sans couverture adverse).

B) L'appel de balle : notion de feinte avant l'appel (faux appel en profondeur et appel devant le défenseur) et de changement de rythme à 100 %. Si appel devant le défenseur orientation ¾ de l'attaquant pour « s'ouvrir au jeu » voire le porteur et le but adverse. Courses croisées.

C) Première touche (contrôle, amortie) : loin de l'adversaire et vers le but adverse si possible (tourner si l'adversaire nous laisse l'espace). Notion de protection du ballon si pression importante.

D) Passe loin de l'adversaire, vers l'espace dangereux (derrière les défenseurs).

Défensivement (1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2)

A) Placement au marquage : entre son but et l'attaquant et voir en même temps le ballon et mon adversaire direct.

B) Si une passe est adressée dans les pieds à l'attaquant que je surveille ou qui est dans ma zone :
- ⇨ J'essaie d'intercepter ;
- ⇨ J'empêche l'attaquant de tourner.

C) Si une passe est adressée en profondeur à l'attaquant que je surveille ou qui est dans ma zone :
- ⇨ J'arrive premier au ballon ou je suis en mesure de rattraper l'attaquant ;
- ⇨ Mon partenaire qui était en couverture le prend et c'est moi qui se place en couverture de mon partenaire.

D) Si je suis seul contre 2 attaquants :
- ⇨ Je ralenti leur progression (recul-frein) en courant de reculons ou dans la même direction que l'attaquant pour contrôler le joueur lancé et ainsi donner le temps à un partenaire de venir m'aider.

E) Ne pas se jeter en situation de 1 contre 1, être patient (moduler sa course en fonction de la course de l'attaquant).

F) Couverture : se tenir à distance et angle propice à l'intervention si mon partenaire est battu lors d'un dribble et pour couper des angles de passes.