

Coordination technique rapide —●— Circuit 2

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 70x40 m en utilisant deux cages et deux mannequins, plots ou disques plats (a et b).
- Définir une zone de 30x34 m à l'intérieur du terrain en utilisant quatre mannequins ou plots (c et d).
- Positionner une cage 20 m derrière la ligne d (e) et l'autre du côté opposé du terrain.
- Placer une porte de 7 m sur le point central du terrain (g) et deux autres portes à 15 m de chaque côté (f).
- En l'absence de mannequins, on peut avoir recours à des plots, cônes ou disques plats.

Durée de l'exercice

- 5 players (10 players with 2 balls): 2 x 5-6 minutes
- 6 players (12 players with 2 balls): 2 x 6-7 minutes
- 7 players (14 players with 2 balls): 2 x 7-8 minutes
- 8 players (16 players with 2 balls): 2 x 8-9 minutes

Intensité de charge de travail approximative

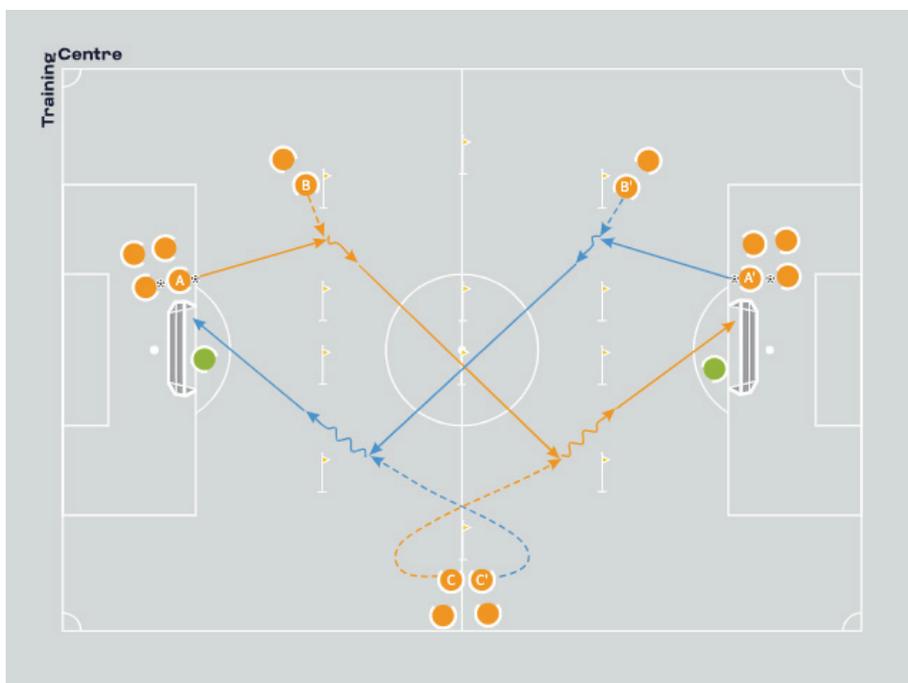
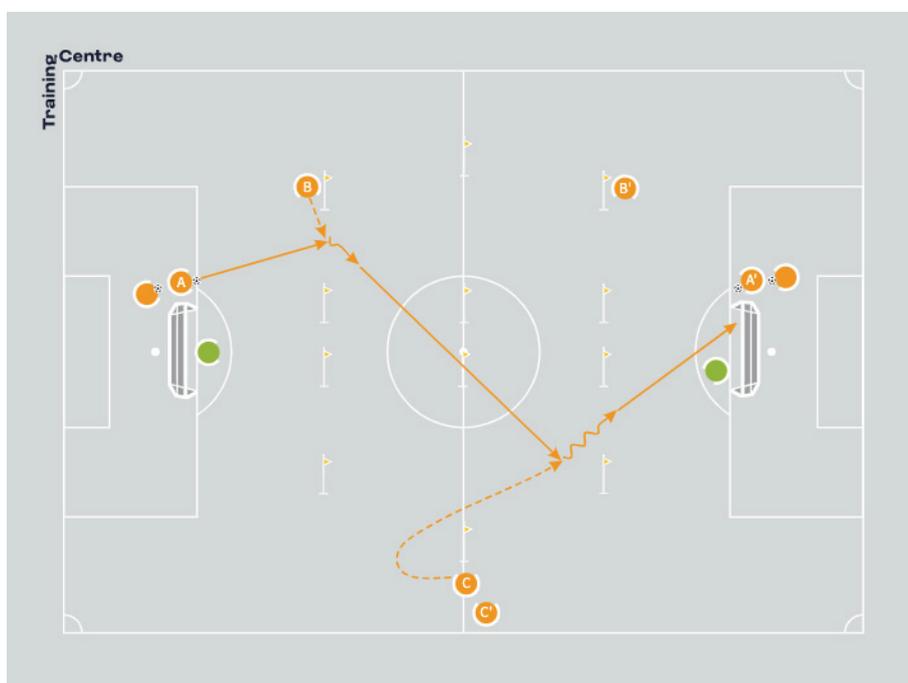
- 5 joueurs (10 joueurs avec deux ballons) : très haute à haute
- 6 joueurs (12 joueurs avec deux ballons) : haute à moyenne
- 7 joueurs (14 joueurs avec deux ballons) : moyenne à basse
- 8 joueurs : (16 joueurs avec deux ballons) : basse

Consignes s'appliquant à tous les exercices

- Laisser une à deux minutes aux joueurs afin de trouver leur rythme et de se familiariser avec le scénario, avant d'augmenter graduellement le rythme et l'intensité.
- Consacrer un moment (au moins trois ou quatre minutes) durant chaque exercice pour se concentrer sur le rythme élevé, la technique appropriée, l'équilibre technique (utilisation des deux pieds) et le renforcement des réflexes de prise d'informations.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement entre les postes.
- La durée de l'exercice correspond au temps de rotation du ballon. Arrêter le chronomètre si l'interruption de l'exercice dépasse quelques secondes.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement entre les postes. Cela est particulièrement important quand peu de joueurs participent à l'exercice, par exemple

- cinq ou six avec un ballon, ou entre dix et douze avec deux ballons.
- Quand les exercices sont effectués par six joueurs, un entraîneur/distributeur doit occuper en permanence un des postes de départ et jouer la première passe de chaque rotation. Quand cinq joueurs participent, un entraîneur/distributeur doit occuper les postes de départ de chaque côté du terrain.
 - Afin de garantir une rotation continue du ballon, il faut en utiliser au moins vingt (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 rapide. Toutefois, cela entraînera de grandes disparités entre les joueurs en termes de statistiques 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 sprint/course à vitesse rapide sont correctement réparties entre les joueurs. Faire tourner les joueurs entre les postes est le moyen le plus efficace d'obtenir des statistiques de vitesse élevées pour tous les joueurs.

EXERCICE 1 : PASSE DIAGONALE EN DIRECTION D'UNE COURSE DIAGONALE EN PROFONDEUR



Séquence

- A joue le ballon en direction du plot situé dans l'aile pour B.
- B court vers l'intérieur avec la balle sur environ 5 m, puis adresse une longue passe diagonale dans la course d'accélération de C.
- C doit reculer 5-10 m derrière le plot, avant de synchroniser sa course pour réceptionner la passe de B.
- C doit essayer de marquer avec un minimum de touches de balle.
- La séquence continue depuis la position de départ opposée.
- Quand la rotation comprend deux ballons : la séquence commence avec des passes simultanées de A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de A'.
- Quand cinq ou six joueurs participent à l'exercice, des entraîneurs/distributeurs doivent occuper les postes de départ A/A'. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire durant la séquence.
- Cet exercice encourage l'équilibre technique en sollicitant le pied gauche et le pied droit de manière égale.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Quand il reçoit la balle, B doit se diriger vers l'intérieur, lever la tête, puis jouer une longue passe diagonale.
- Afin d'encourager l'équilibre technique, B doit utiliser son pied gauche quand il se dirige vers l'intérieur pour jouer la longue passe diagonale de droite à gauche. L'inverse est valable pour la passe diagonale de gauche à droite, où il doit utiliser son pied droit.

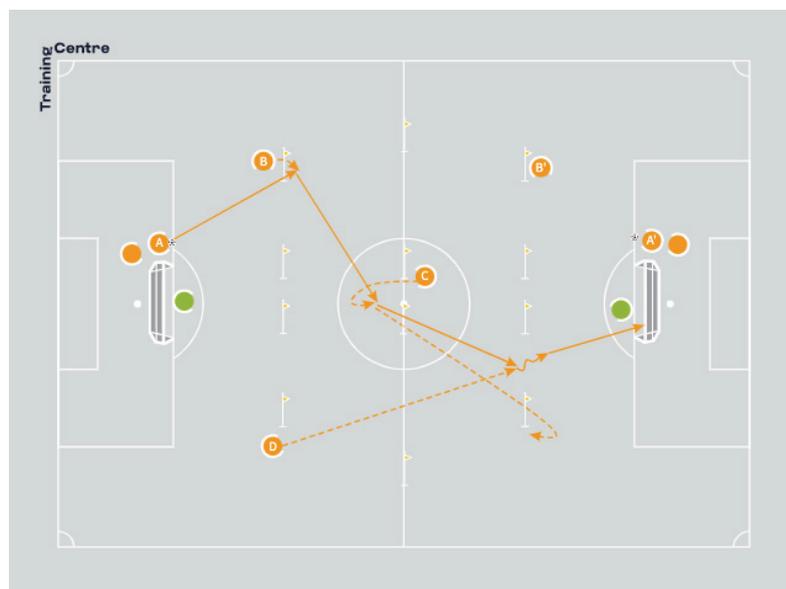
Éléments techniques fonctionnels : C

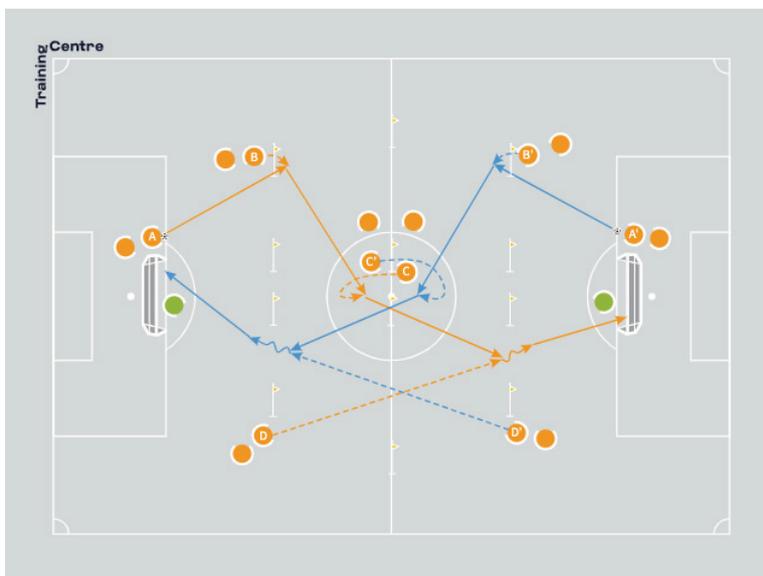
- Afin de renforcer les bons réflexes, C doit reculer de 5-10 m derrière le plot tout en regardant B pour synchroniser sa course avec la passe de ce dernier.

Données chiffrées sur la vitesse

- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 20-25 m dans les zones de sprint/course à vitesse rapide.

EXERCICE 2 : PASSE VERTICALE DANS LA COURSE EN PROFONDEUR





Séquence

- A envoie une passe en direction de B sur le plot dans l'aile.
- B laisse passer la balle derrière le plot avant d'adresser une passe dans l'axe à C.
- C se dirige dans l'axe pour recevoir le ballon puis se retourne afin d'adresser une passe verticale dans la course en profondeur de D.
- Après avoir accéléré en direction du ballon, D conclut avec une frappe au but.
- La séquence continue depuis la position de départ opposée.
- Quand la rotation comprend deux ballons : la séquence débute avec deux passes simultanées de A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de D' sur le plot opposé.
- D prend la place de A'.
- Quand cinq ou six joueurs participent à l'exercice, des entraîneurs/distributeurs doivent occuper les postes de départ A/A'. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire durant la séquence.
- Cet exercice encourage l'équilibre technique en sollicitant le pied gauche et le pied droit de manière égale.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Quand B laisse la balle passer derrière le plot/mannequin, C doit reculer rapidement de 5 m pour recevoir la balle en se retournant, avant de la pousser vers l'avant et de lever la tête pour ajuster sa passe en direction de D.

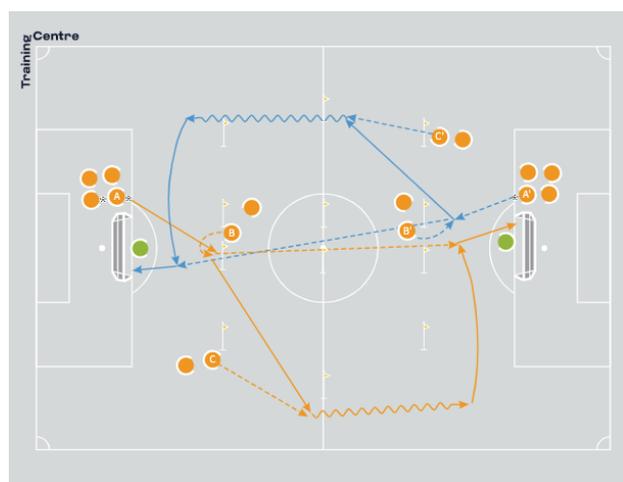
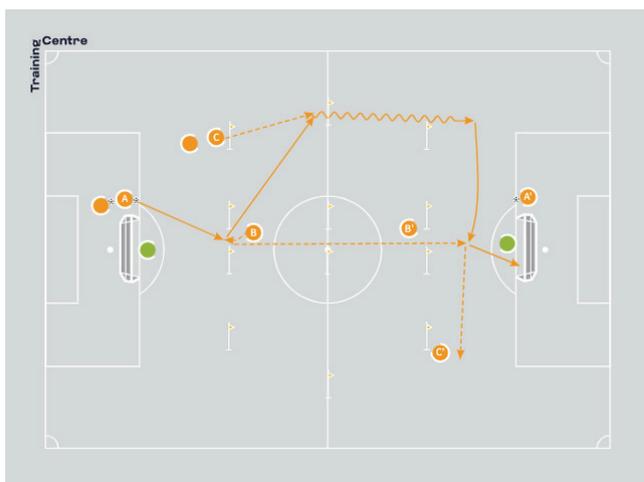
Éléments techniques fonctionnels : D

- Afin de renforcer les bons réflexes, D doit regarder dans l'axe pour synchroniser sa course à plein régime avec la passe de C quand il accélère depuis l'arrière.

Données chiffrées sur la vitesse

- D : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 20-30 m dans les zones de sprint/course à vitesse rapide.

EXERCICE 3 : UNE-DEUX, SPRINT JUSQU'À LA SURFACE ET FINITION



Séquence

- A joue la balle dans l'axe sur B.
- B s'avance entre les plots/mannequins pour recevoir le ballon en effectuant un demi-tour vers l'avant.
- B joue alors un une-deux en envoyant la balle dans l'aile en direction du plot/mannequin médian et dans la course de C, avant de courir rapidement vers l'avant pour réceptionner la remise de C et conclure face au but.
- Quand la rotation comprend deux ballons : la séquence démarre avec des passes simultanées de A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C'.
- C prend la place de A'.
- Quand six ou sept joueurs participent à l'exercice, des entraîneurs/distributeurs doivent occuper l'un des postes de départ A/A', ou les deux. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire durant la séquence.
- Pour encourager l'équilibre technique, il faut effectuer deux séries de cet exercice : une dans le sens des aiguilles d'une montre et l'autre dans le sens inverse.

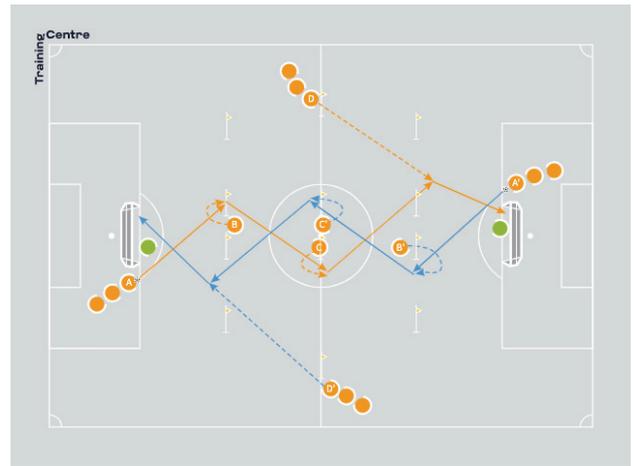
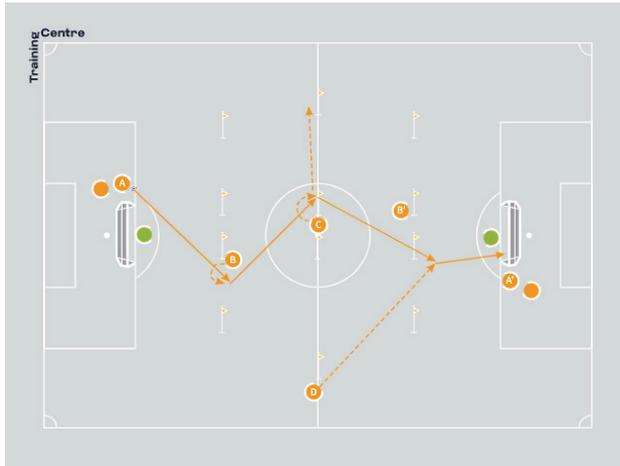
Éléments techniques fonctionnels : C

- Quand B se tourne pour jouer dans l'aile, C doit lever la tête afin de synchroniser sa course en avant avec la passe de B. Quand il reçoit le ballon, C doit contrôler dans le sens de sa course en avant pour se préparer à faire une passe diagonale à B.
- Pour encourager l'équilibre technique, C doit envoyer la longue passe diagonale de droite à gauche avec son pied droit. L'inverse est valable pour la passe diagonale de gauche à droite, où il doit utiliser son pied gauche.

Données chiffrées sur la vitesse

- C : chaque accélération (avec ou sans le ballon) doit couvrir une distance d'environ 30-35 m dans les zones de sprint/course à vitesse rapide.

EXERCICE 4 : COMBINAISON VERTICALE SYNCHRONISÉE AVEC UNE COURSE DIAGONALE DANS L'AXE



Séquence

- A joue dans l'axe sur B.
- B contrôle d'une touche vers l'avant, avant d'adresser une passe diagonale dans la course de C.
- C envoie la balle en profondeur dans la course de D.
- D reçoit le ballon et conclut face au but.
- La séquence continue depuis la position de départ opposée.
- Quand la rotation comprend deux ballons : la séquence débute avec deux passes simultanées de A et A'.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de D' sur le plot opposé.
- D prend la place de A'.
- Quand cinq ou six joueurs participent à l'exercice, des entraîneurs/distributeurs doivent occuper les postes de départ A/A'. Quand les entraîneurs/distributeurs occupent les deux positions de départ, les joueurs alternent entre les postes B et C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire durant la séquence.
- N.B. : pour encourager l'équilibre technique, il faut effectuer deux séries de cet exercice : une dans le sens des aiguilles d'une montre et l'autre dans le sens inverse.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Quand A s'apprête à faire la passe, B se crée un espace pour recevoir la balle après un demi-tour vers l'avant.
- Pour encourager l'équilibre technique, quand A démarre la séquence avec une passe diagonale du pied droit jouée depuis le côté gauche de la cage, B doit pousser la balle vers l'avant avec son pied droit, avant d'effectuer la passe à C avec le même pied. L'inverse est valable quand A joue la balle depuis le côté droit de la cage : B et C doivent alors utiliser leur pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Quand B se prépare à effectuer la passe, C doit se déplacer pour recevoir la balle en effectuant un demi-tour, avant de contrôler vers l'avant sur sa première touche, tout en regardant en direction de D afin d'évaluer le timing et le dosage de la passe à effectuer dans sa direction.
- Pour encourager l'équilibre technique, C doit jouer la passe diagonale sur la droite à destination de D du pied gauche. L'inverse est valable pour la passe diagonale sur la gauche, où il doit utiliser son pied droit.

Éléments techniques fonctionnels : D

- Alors que C regarde en direction de D, ce dernier doit à son tour jeter un œil dans l'axe afin de synchroniser son accélération avec la passe de C.

Données chiffrées sur la vitesse

- D : chaque accélération balle aux pieds doit couvrir une distance d'environ 20 m dans les zones de sprint/course à vitesse rapide.