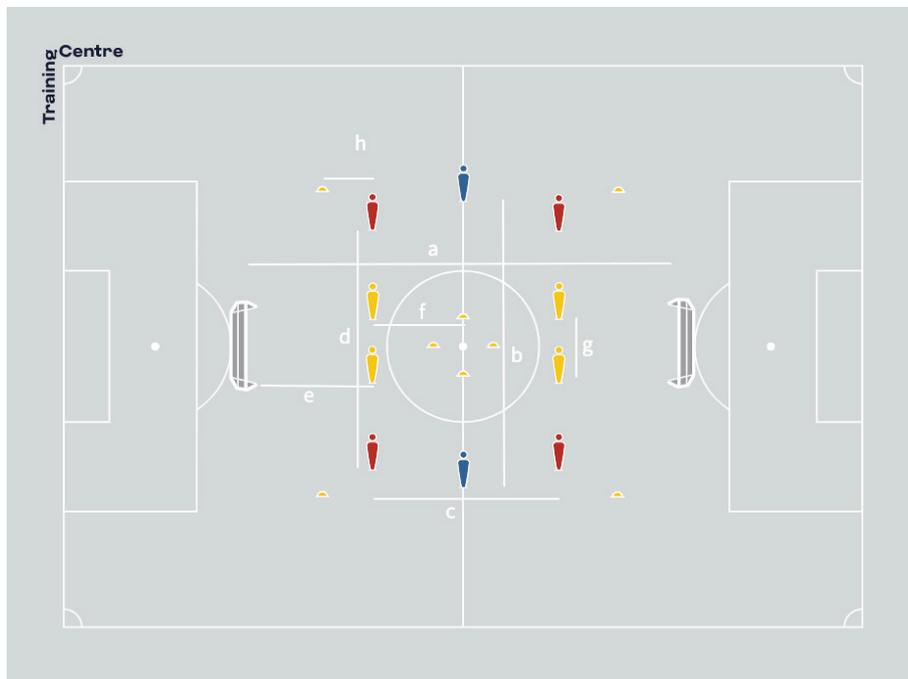


Coordination technique —●— rapide Circuit 5

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 55x30 m avec 2 buts et 2 mannequins (a et b).
- Délimiter un terrain intérieur de 20x25 m avec 4 mannequins (c et d).
- La distance entre chaque extrémité du terrain intérieur et les buts doit être de 17,5 m (e).
- Délimiter deux intervalles de 6 mètres (g) avec des mannequins situés à 10 m (f) de chaque côté du milieu du terrain.
- Placer 4 disques/cônes autour de la marque centrale, comme indiqué dans le graphique ci-dessus, afin de former deux intervalles de 6 mètres de large.
- Placer un disque/cône derrière chaque coin du terrain intérieur (h) situé à 5 m de chaque mannequin extérieur (d) et dans l'alignement des mannequins les plus excentrés (b).
- En l'absence de mannequins, utiliser des piquets, des disques ou des cônes.

Durée de l'exercice

- 5 joueurs (10 joueurs avec deux ballons) : 4-5 minutes de rotation du ballon
- 6 joueurs (12 joueurs avec deux ballons) : 5-6 minutes de rotation du ballon
- 7 joueurs (14 joueurs avec deux ballons) : 6-7 minutes de rotation du ballon
- 8 joueurs (16 joueurs avec deux ballons) : 7-8 minutes de rotation du ballon

Intensité approximative de la charge de travail

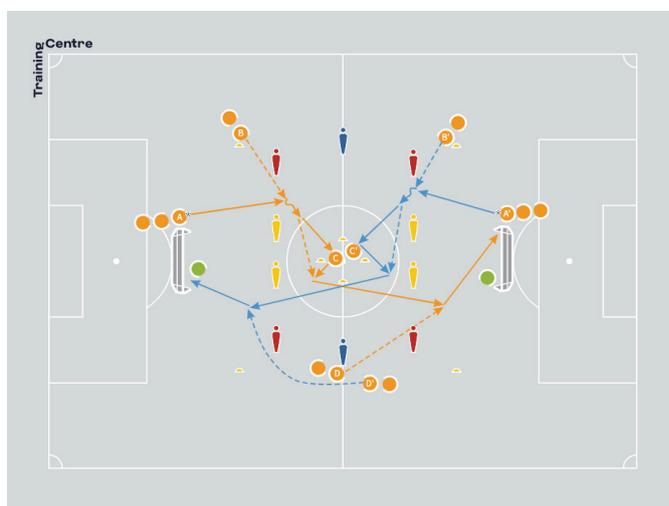
- 5 joueurs (10 avec deux ballons) : haute à très haute
- 6 joueurs (12 avec deux ballons) : moyenne à haute
- 7 joueurs (14 avec deux ballons) : faible à moyenne
- 8 joueurs (16 avec deux ballons) : faible

Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement le rythme et l'intensité.
- Consacrer au minimum 4 minutes lors de chaque exercice à des aspects tels que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique et la consolidation des habitudes footballistiques. Pour les exercices à 2 dispositifs, veillez à ce qu'au moins 4 minutes soient consacrées à ces éléments.

- La durée de l'exercice correspond à la durée de rotation du ballon. Arrêter le chronomètre si l'interruption de l'exercice dépasse quelques secondes.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste au suivant. Cet aspect est encore plus important lorsque les exercices s'effectuent en effectif réduit, par ex. à 5 ou 6 joueurs pour 1 ballon ou 10 à 12 joueurs à 2 ballons.
- L'exercice 1 (1 ballon) comprend une rotation complète dans les deux sens. Cependant, un autre dispositif est nécessaire pour favoriser l'équilibre technique. Les joueurs se placent à l'opposé de leur position initiale lors de la première partie.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute pour prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Si les exercices sont effectués avec 6 joueurs, un entraîneur ou distributeur doit occuper chacun des postes de départ à chaque extrémité du terrain et effectuer la première passe de la rotation. Si les exercices s'effectuent à 6 joueurs (7 ou 8 pour les exercices 3 et 4), un entraîneur/distributeur doit occuper un des postes de départ.
- Pour garantir la fluidité et la continuité de la circulation du ballon, utiliser au minimum 20 ballons (10 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 élevée. Toutefois, cela entraînera de grandes disparités entre les joueurs en termes 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 sprints/courses à vitesse élevée 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: BRÈVE ACCÉLÉRATION DANS L'AXE, UNE-DEUX AVEC UN JOUEUR AXIAL, PASSE EN PROFONDEUR ET OCCASION DE BUT



Séquence

- Le joueur A effectue une passe vers l'avant dans la course du joueur B.
- Le joueur B sprinte pour aller au contact du ballon avant d'effectuer un one-deux au près avec le joueur C et de se déplacer vers l'axe pour recevoir la remise. Le joueur B effectue ensuite une passe en profondeur pour le joueur D derrière la dernière ligne délimitée par les mannequins jaunes et rouge.
- Le joueur D accélère depuis une position reculée derrière le mannequin bleu. Il court ensuite vers le mannequin rouge, contrôle le ballon et tente de marquer.
- La séquence se répète ensuite depuis cet autre point de départ.
- Avec 2 ballons, les joueurs A et A' situés à chaque extrémité du terrain lancent simultanément la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.

- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.
- Le joueur D prend la place du joueur A'.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Le joueur B doit regarder vers l'axe pour synchroniser son accélération avec la passe du joueur A.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit privilégier son pied gauche pour effectuer la passe en profondeur vers la gauche pour le joueur D. Inversement, pour effectuer la passe vers la droite, il doit privilégier son pied droit

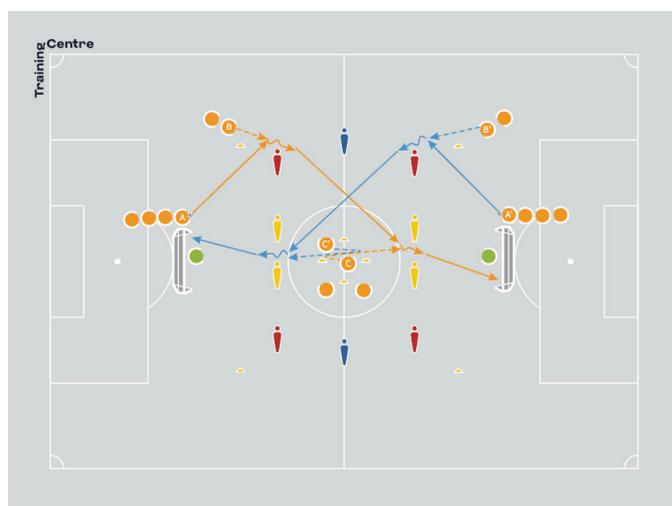
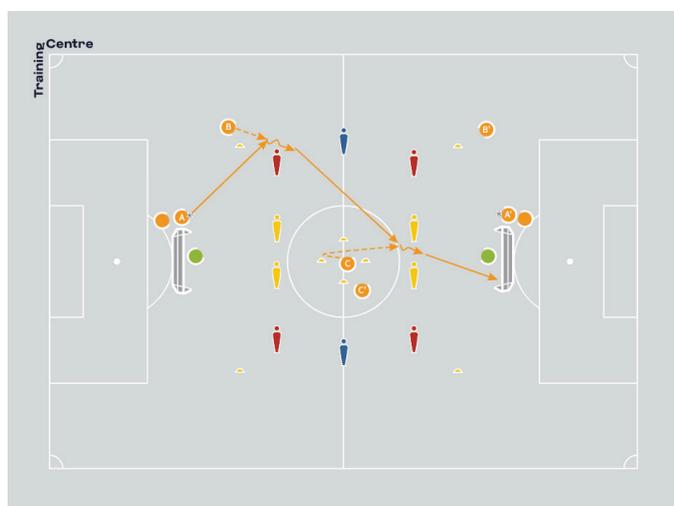
Éléments techniques fonctionnels : D

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur D doit regarder en direction de l'axe afin de synchroniser son accélération avec les mouvements et les interactions des joueurs B et C.

Distances

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

EXERCICE 2 : PASSE EN PROFONDEUR DEPUIS UNE POSITION EXCENTRÉE POUR UN COÉQUIPIER LANCÉ DANS L'AXE CONTRE LE GARDIEN



Séquence

- Le joueur A passe en diagonale vers le joueur B excentré.
- Le joueur B s'écarte rapidement de la porte délimitée par le mannequin rouge pour recevoir le ballon, qu'il contrôle vers l'avant en une touche. Il effectue ensuite une longue passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C décroche de 5 m depuis la ligne médiane. Il se coordonne ensuite avec la passe du joueur B pour faire un appel en profondeur, contrôler le ballon et marquer en moins de trois touches.
- La séquence se répète ensuite depuis cet autre point de départ.
- Avec 2 ballons, les joueurs A et A' situés à chaque extrémité du terrain lancent simultanément la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur A'.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de lui passer le ballon.
- Pour favoriser l'équilibre technique, quand il joue depuis la gauche, le joueur B doit être incité à laisser le ballon glisser jusqu'à son pied gauche, à le pousser au-delà du mannequin et à le passer en direction du joueur C du pied gauche. Inversement, quand il joue depuis la droite, il doit privilégier son pied droit.

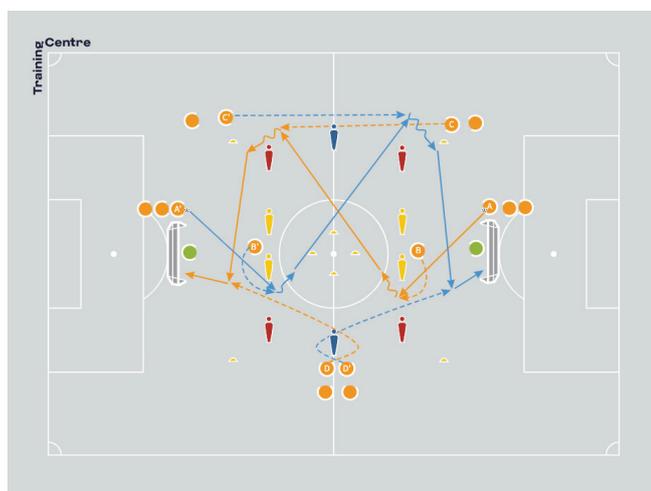
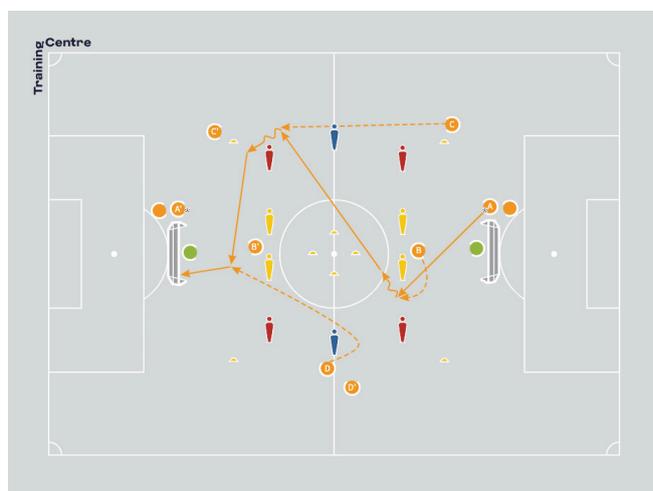
Éléments techniques fonctionnels : C

- Le joueur C doit regarder en direction de l'axe pour synchroniser son appel aux mouvements et contrôles du joueur B.

Distances

- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 15 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 3 : APPEL EN PROFONDEUR SUIVI D'UN CENTRE À DESTINATION D'UN JOUEUR SPRINTANT EN DIRECTION DU BUT



Séquence

- Le joueur A effectue une passe verticale pour le joueur B à l'extérieur de l'intervalle délimité par les mannequins.
- Le joueur B s'écarte rapidement de la porte pour recevoir le ballon, qu'il contrôle vers l'avant. Il effectue ensuite une longue passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C effectue une longue course à grande vitesse depuis une position reculée et excentrée. Il se coordonne avec les passes des joueurs A et B. À la réception de la passe, le joueur C la pousse derrière la ligne de mannequins avant de renverser le jeu vers le joueur D.
- Le joueur D accélère vers l'axe depuis le mannequin excentré situé de l'autre côté du terrain. Il tente de marquer sur sa première touche.
- La séquence se répète ensuite depuis cet autre point de départ.
- Avec 2 ballons, les joueurs A et A' situés à chaque extrémité du terrain lancent simultanément la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.
- Le joueur D prend la place du joueur A'.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent

utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur A.
- Le joueur B doit être orienté de trois-quarts vers l'avant à la réception de la passe. Il doit lever la tête avant de passer au joueur C.
- Pour favoriser l'équilibre technique, quel que soit le sens de rotation, le joueur B doit utiliser ses deux pieds pour effectuer la passe en diagonale. Il doit choisir le pied adapté à la situation afin d'accroître l'efficacité de la séquence

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur B afin d'adapter le rythme de sa course à sa passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit privilégier son pied gauche lorsqu'il renverse le jeu de gauche à droite. Inversement, il doit privilégier son pied droit lorsqu'il renverse le jeu de droite à gauche.

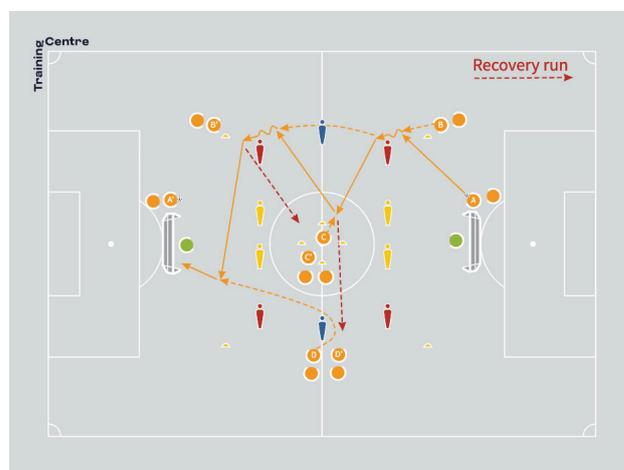
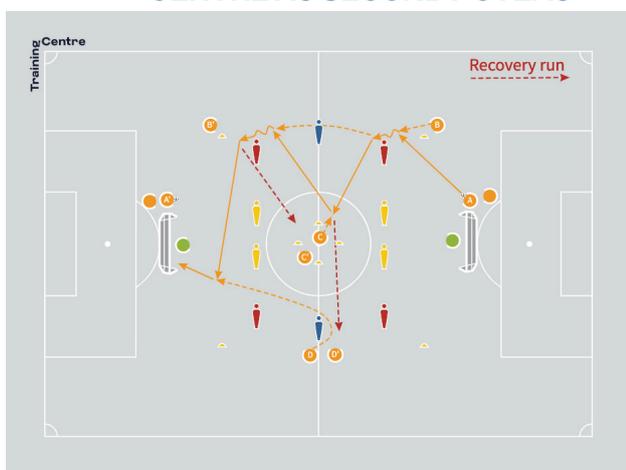
Éléments techniques fonctionnels : D

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur D doit regarder en direction du joueur C afin d'adapter le rythme de sa course pour recevoir la passe le plus tard possible.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur D doit être incité à utiliser ses deux pieds pour tenter de marquer.

Distances

- C et D : doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 40 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 4 : COMBINAISON À QUATRE JOUEURS AVEC UNE-DEUX ET CENTRE AU SECOND POTEAU



Séquence

- Le joueur A effectue une passe en diagonale vers l'ailé dans la course du joueur B.
- Après réception de la passe au niveau du mannequin de coin, le joueur B effectue un une-deux avec le joueur C en passant en diagonale vers l'axe et en sprintant pour recevoir la remise.
- Le joueur B effectue ensuite un centre à l'opposé du terrain pour trouver la course du joueur D.
- Après un appel vers l'axe, le joueur D tente de marquer sur sa première touche.
- La séquence se répète ensuite depuis cet autre point de départ.
- Avec 2 ballons, les joueurs A et A' situés à chaque extrémité du terrain lancent simultanément la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.
- Le joueur D prend la place du joueur A'.
- Si l'exercice s'effectue à 7 ou 8 joueurs pour un ballon ou 12 ou 13 joueurs pour deux ballons, des entraîneurs/distributeurs doivent occuper en permanence les postes de

départ des joueurs A et/ou A'.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente..

Éléments techniques fonctionnels : B

- Le joueur B doit regarder en direction du joueur A pour synchroniser sa course avec la passe du joueur A.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit privilégier son pied gauche quand il effectue le renversement de jeu de gauche à droite. Inversement, quand il renverse de droite à gauche vers le joueur D, il doit privilégier son pied droit.

Distances

- B et D doivent couvrir à eux deux une distance d'environ 45 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.