



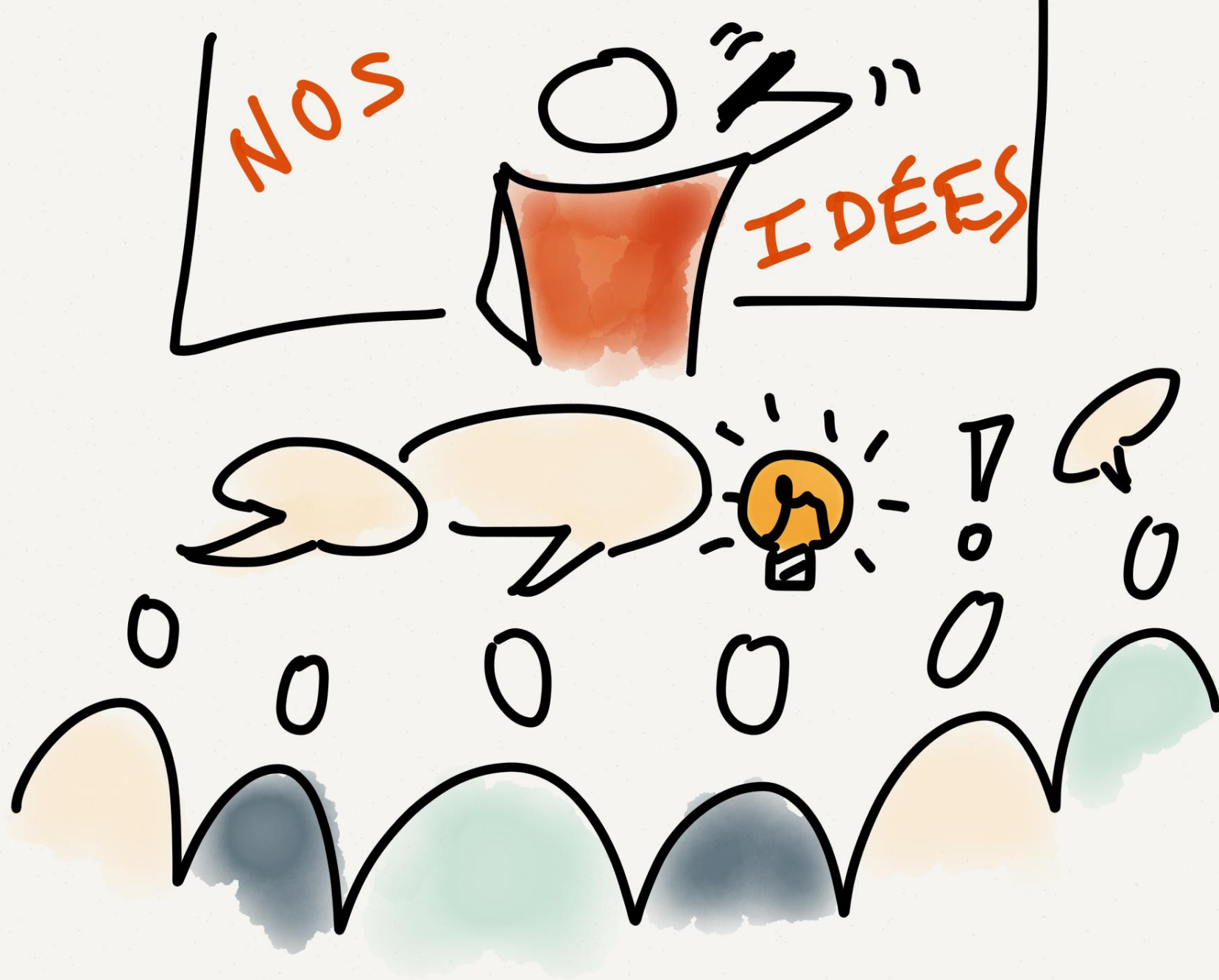
A-A-G

REUNION TECHNIQUE



Ordre du jour

- ▶ INTERVENTION FAUSTI TOMAS- WILLIAM BORTOLUSSI
- ▶ EXERCICES TECHNIQUES
- ▶ CONTRÔLE ET FRAPPE DE BALLE
- ▶ PARTAGE SUR UN THEME ET UN PRINCIPE DE JEU
- ▶ DESEQUILIBRER ET FINIR
- ▶ Fixer renverse
- ▶ RELATION ET COMMUNICATION ENTRE EDUCATEURS
- ▶ POINTS A AMELIORER
- ▶ TOURNOI DES ALOUETTES et autres
- ▶ QUESTIONS DIVERSES



il existe deux façons de frapper
mais toujours pour le même objectif :
finir

intérieur du pied



Coup de pied



Intérieur du pied



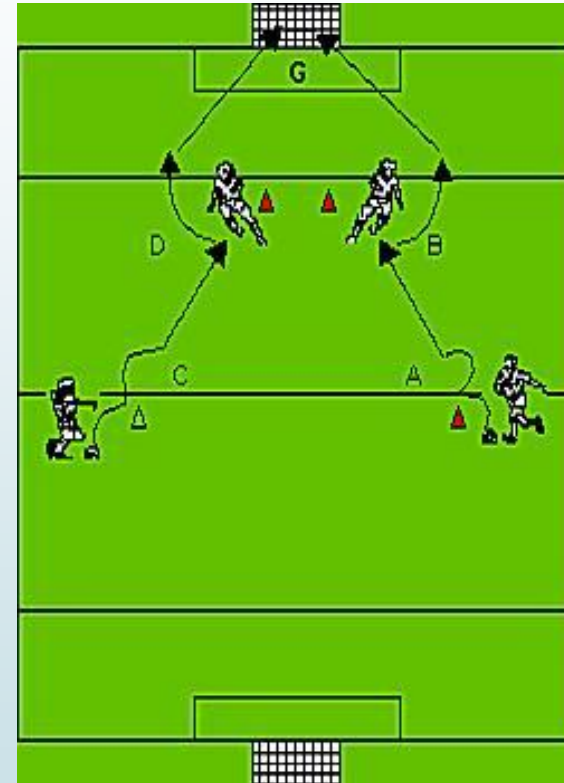
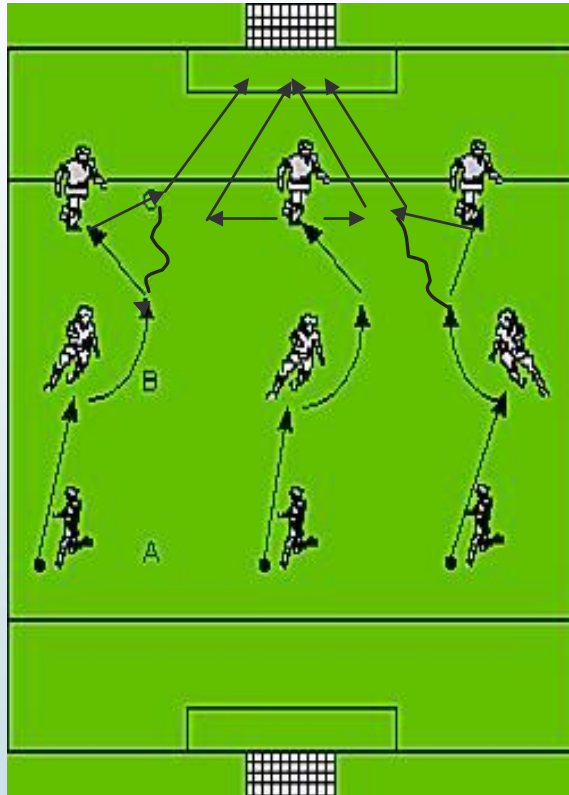
- Intérieur du pied : cette surface est surtout utilisée pour des frappes très précises et d'une puissance limitée : c'est le tir le plus utilisé à haut niveau; c'est le meilleur compromis entre la puissance du coup-de-pied et la précision de l'intérieur du pied. Frappe effectuée aussi bien de près que loin du but. Cette surface est principalement utilisée pour les coup-francs ou les centres comme en est coutumier David BECKHAM. C'est une frappe qui est caractéristique du haut niveau.

Coup de pied



- Frappe du coup-de-pied : trajectoire rasante tendue.. Ce type de frappe est abordé à partir du niveau 3*. Elle permet la meilleure transmission de vitesse au ballon par des alignements segmentaires (tronc – jambe – cuisse – pied – ballon). Tir effectué loin du but du fait de la grande puissance que permet ce tir. **2. Analyse technique de la frappe du coup-de-pied**
- **2.1 Préparation**
- La préparation est constituée d'une course d'élan et d'une prise d'informations qui se composent de trois facteurs :
- **2.1.1 Le facteur cognitif**
- C'est le moment dit « de perception » (faculté d'observer vite ce qui se passe autour de soi). Cette prise d'informations se fait par rapport au but, aux adversaires et bien sûr par rapport au ballon.
- **2.1.2 Le facteur moteur (déplacement et approche du ballon)**
- La coordination est nécessaire pour réaliser des mouvements cohérents par rapport à des objectifs préalables. Nous pouvons aussi remarquer que ceux-ci correspondent à un ajustement des foulées qui seront de plus en plus courtes à l'approche du ballon en vue de préparer son mouvement.
- **2.1.3 Le facteur décisionnel**
- Il est fonction du temps disponible et des informations extérieures, et va induire lui aussi des ajustements
- **2.2 Mise en tension**
- Cette seconde phase intervient juste avant la frappe de balle et correspond à la mise en position et à la sollicitation des muscles utilisés lors du tir.

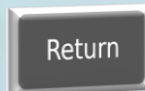
Exercices proposés



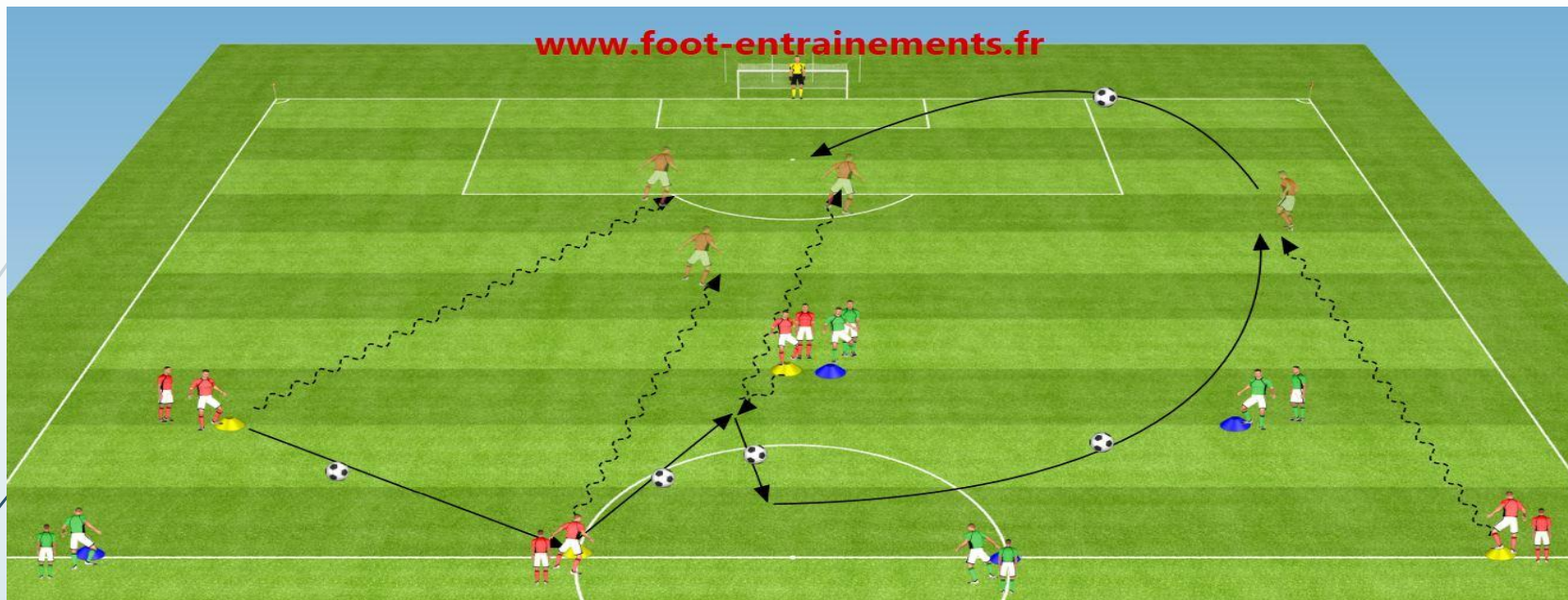


Thème: Déséquilibrer et Finir

Principe de jeu: Fixer - Renverser



exercice proposé

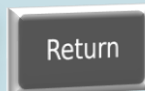
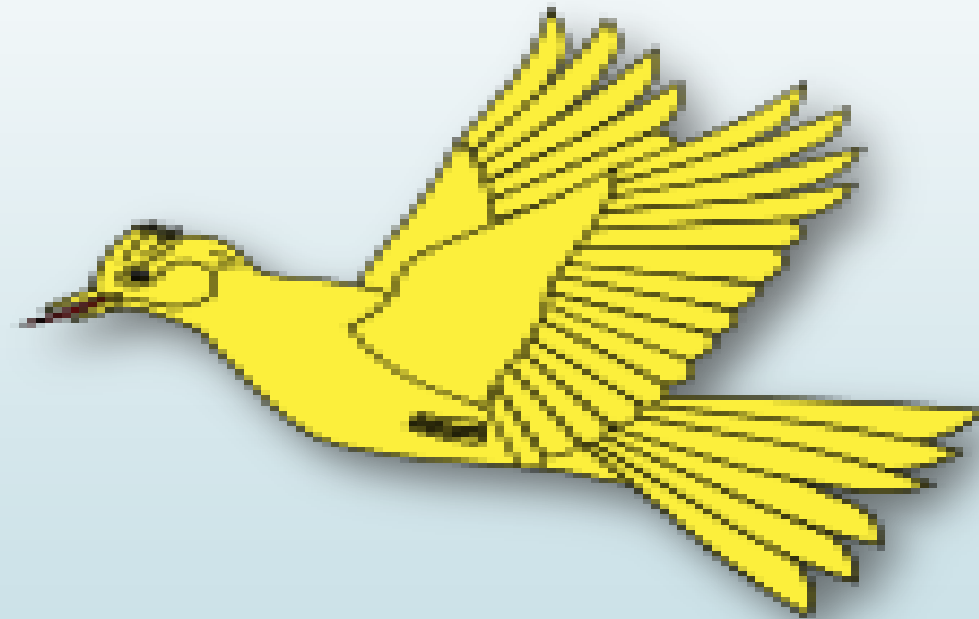


Cet exercice de football est à réaliser plusieurs fois afin que vos joueurs comprennent le principe du 1-2 dans le milieu pour aller trouver l'autre côté. Souvent nous demandons aux joueurs de changer de côté mais ils ne disposent pas de précision dans leurs transversales; puis nous leur demandons de ne pas revenir sur la zone d'où vient le ballon, d'où cet exercice de football que je trouve intéressant si les joueurs sont assidus et concentrés.

La collaboration entre éducateurs



Tournois des Alouettes



Questions diverses

