



Association de soccer de Chaudière-Est

Programme Parascolaire multisports

Volet Technico - Tactique



*Préparé par :
Zvezdomir Marinov
Août 2011*

1. LA TECHNIQUE

Il vaut mieux faire moins, mais bien, que beaucoup et n'importe comment.

Contrôle du ballon

- sur place, en mouvement et en extension - différentes surfaces des pieds, les cuisses, la poitrine, la tête;
- contrôle orienté, précède d'une feinte pour déséquilibrer l'adversaire;

Conduite du ballon

- avec changement de directions, le rythme et les surfaces de contact avec le ballon - toujours les deux pieds;

Frappe du ballon

- jonglerie – sur place, en mouvement et de la façon déterminée;
- passe – avec l'intérieur du pied, cou-de-pied, l'extérieur du pied, de la tête;
- tir au but – rechercher la précision technique et le comportement tactique approprié;

Dribble

- les feintes sans ballon – simple, double, arrêt et départ instantané;
- protection du ballon;
- le dribble d'un adversaire placé en face;
- le dribble d'un adversaire placé à côté;
- le dribble d'un adversaire placé derrière;
- jeu à effectifs réduits – rechercher les dribbles;
- les duels 1x1;

La précision des gestes techniques est plus importante que la puissance et la vitesse. L'enchaînement de deux ou plusieurs gestes techniques peut accélérer le processus d'apprentissage.

2. LA TACTIQUE

Chaque sport collectif, y compris le soccer, est composé de cinq éléments : **le joueur, le ballon, son équipe, l'adversaire et le terrain**. La relation entre ces éléments doit être développée pendant les entraînements, puisqu'elle constitue la matière de formation tactique. Le jeu laisse une grande marge pour la créativité et l'improvisation, mais pour un bon fonctionnement de l'équipe, le jeu doit rester logique et les joueurs doivent respecter certaines règles. La compréhension de ces règles – les principes de jeu, serait déterminante pour le niveau tactique de l'équipe. Évidemment, au départ il faut apprendre comment réagir dans les relations simples – seulement entre deux éléments, en respectant un principe de jeu à la fois. Ensuite, progressivement, la formation tactique devient de plus en plus complexe, jusqu'à la forme de compétition, où tous les principes de jeu doivent être respectés.

Les raisonnements concernant les relations entre :

Joueur – ballon

- le joueur a le ballon – le porteur du ballon doit en savoir : quelle est la meilleure continuation de l'action? Est-ce qu'il doit garder ou bien donner le ballon à un partenaire? Est-ce qu'il faut se dépêcher ou il sera mieux calmer le jeu? Autrement dit, la tactique est basée sur des questions et des réponses instantanées par rapport aux circonstances de jeu. L'efficacité tactique de jeu offensif d'une équipe dépend de réponses justes, rapides et surprenantes pour les adversaires. Ici, on doit souligner la nécessité de concentration et de vision du jeu en permanence. Malheureusement, les jeunes ont une concentration très courte, donc les règles du jeu doivent être simples et le temps d'exercice ne peut pas dépasser 10 à 15 min;
- le partenaire a le ballon – le joueur doit donner une solution au porteur du ballon, en recherchant l'espace libre, en préférence en profondeur, mais sans oublier la largeur. L'objectif tactique tant individuel que collectif consiste la synchronisation des mouvements entre les partenaires, le démarquage au bon moment, surprenant pour les adversaires. Si un joueur est libre de marquage, le porteur pourrait lui donner le ballon. Par contre, si l'adversaire le suit, il peut créer des espaces libres pour ses partenaires, notamment dangereux pour les adversaires;
- l'adversaire a le ballon – le joueur doit essayer de récupérer le ballon, fermer les couloirs (l'adversaire ne peut pas jouer en profondeur) ou bien ralentir le jeu. Il doit réagir individuellement et collectivement pour éviter la surprise de la part des adversaires, donc la couverture mutuelle et la communication verbale sont nécessaires.

Joueur – partenaire

- en défense – remplacement, couverture, communication verbale;
- en attaque – placement et déplacement, jeu sans ballon surprenant pour les adversaires;
- transition – vitesse de réaction et d'exécution;

Joueur – adversaire

- en défense – jouer intelligemment, ne se jeter pas sur l'adversaire, jouer sans risques inutiles, les tacles sans couverture sont déconseillés, récupération du ballon, marquage, recul frein, pression sur le porteur du ballon, communication verbale avec les partenaires;
- en attaque – placement et déplacement dangereux et surprenant pour les adversaires, se faire voir par les partenaires et rester "invisible" pour les adversaires. En possession du ballon provoquer l'adversaire direct, varier les solutions (tir, passe, dribble, centre, etc.), improviser et prendre des risques;

Joueur – terrain

- le placement et déplacement des joueurs sur le terrain dépend du système de jeu, des qualités techniques et tactiques, de la préparation physique, du résultat de match, de qualités du terrain, de la température, du niveau des adversaires, de la durée du match à jouer, de la possession ou non du ballon, etc. Le joueur bien formé devrait être autonome sur le terrain, choisissant l'optimale continuation du match. Il doit lire constamment le jeu en respectant le règle terrain-ballon-terrain;

Joueur – ballon – partenaire – adversaire – terrain

- ces composantes et les relations entre eux signifient le JEU.