



Dépassement
Respect
Excellence
Réussite

DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

CRITÈRES DES GESTES TECHNIQUES



GESTES TECHNIQUES

Points spécifiques en fonction des concepts

Passe

- Cheville "barrée" (faire la comparaison avec une palette au hockey);
- Doit être ferme (une passe "molle" est facile à intercepter);
- Doit être au sol (frappe le ballon avec l'intérieur du pied (plus vers l'arrière que les orteils);
- Pied d'appui vers la cible le plus possible.

Contrôles

- Il faut amortir le ballon;
- Sur ballons aériens, amortir avec le dessus du pied, ou avec la semelle (dans le rebond);
- Faire la première touche dans la direction de notre prise d'information (vers le joueur à qui je veux remettre le ballon, vers le but pour tirer, loin de l'adversaire en pression).

Tirs

- Cheville "barrée" (faire la comparaison avec une palette au hockey);
- Axe lacets/intérieur du pied pour la puissance;
- Intérieur du pied pour la précision (passe en puissance, ramener vers les orteils pour de la hauteur) ** 75% des buts sont marqués de l'intérieur du pied, rien ne sert de toujours frapper en puissance;
- Poursuivre le mouvement du pied après l'impact pour augmenter la puissance;
- La première touche avant la frappe doit être vers l'objectif dans la mesure du possible;
- Pied d'appui centré avec le ballon (trop reculé = tir trop haut, trop avancé = frappe écrasée).

Conduite

- Doit être faite avec le lacet;
- Le joueur doit toucher au ballon un maximum de fois dans la course;
- Dans la mesure du possible, être capable de ne pas ralentir en comparaison avec sa vitesse au sprint;
- Conduire le ballon avec le pied le plus loin de l'adversaire (le corps sert de protection).

Dribbles

- Le dribble doit servir à se sortir de positions fâcheuses et de créer des opportunités d'aller vers l'avant et de marquer. À l'inverse, le dribble ne doit pas servir à se mettre dans ces positions fâcheuses et de créer des opportunités à l'adversaire;
- Au départ, quand la situation se présente, le porteur du ballon doit fixer l'adversaire ("attaquer le défenseur") pour l'isoler. Peut-être qu'à ce moment de l'espace se libèrera pour jouer sur un coéquipier;
- Si ce n'est pas le cas, joueur doit tenter de dribbler vers l'espace disponible (et non dribbler le joueur) pour enchaîner par la suite (tirs, passe, conduite vers l'avant);
- Si le défenseur est couvert par des joueurs derrière lui, c'est plus sage de remettre à un coéquipier pour faire bouger le ballon et ouvrir le bloc défensif.

Jeu de tête

- Il ne faut pas que le ballon frappe notre tête, c'est notre tête qui doit frapper le ballon. Plus on attaque le ballon, moins "ça fait mal";
- Il faut frapper le ballon à la naissance des cheveux;
- Se servir de ses hanches, du bas du dos, du cou, pour ajouter de la puissance à l'impact