



Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi
Institut des Sciences et Techniques des Activités
Physiques et Sportives



Master:1-2 - 3 ème année licence

Développement des
qualités physique

thème

Module:
FOOTBALL

Entraînement
de la coordination

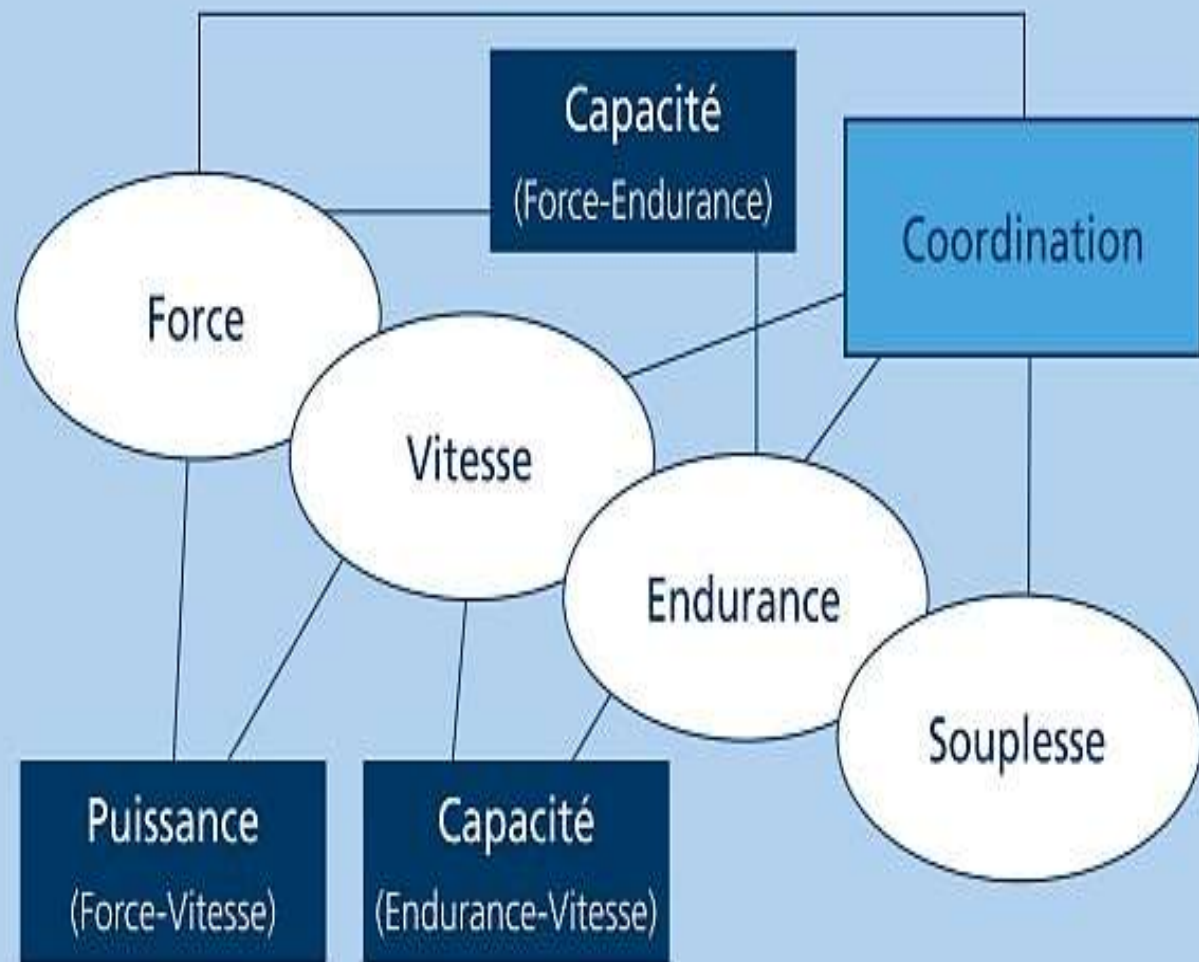


Pr. Y. GUELLATI

guellati.yazid@univ-ueb.dz



les interactions entre les qualités physiques





LA COORDINATION
C'EST
L'INTELLIGENCE DU
CORPS DU
FOOTBALLEUR



FOOTBALL ET COORDINATION :

Nous avons rappelé les qualités nécessaires et indispensables au joueur professionnel. Parmi ces qualités «la coordination »

. Permettant ainsi au joueur de football d`effectuer avec justesse et aisance .

une multitude : les accélérations -ralentissements et changements de direction brutaux (environ 72 à 109 fois par match).

Ces actions de jeu sont entrecoupées ou suivies de tacles, de dribbles et de duels (6 tacles, 11 détente -tête, 14 dribbles, 29 duels sans ballon, 25 avec ballon).

Pour réussir ces gestes et actions techniques d`une manière précise une bonne coordination générale et spécifique est requise.

hawkins(2004) a relaté que durant un match de football les joueurs effectuaient plus de 450 changements de direction.

القدرات التوافقية وكرة القدم

تذكرنا الصفات ضروري ولا غنى عنه للاعب المحترف. ومن هذه الصفات "التنسيق". السماح للاعب كرة القدم للأداء بدقة وسهولة. وفرة: تسارع - تباطؤ وتغييرات مفاجئة في الاتجاه (من 72 إلى 109 مرة لكل لعبة).

هذه الإجراءات من اللعب تتخللها أو تتبعها المناورات والمراتعات والمبارزات (6 المناورات ، 11 نقطة انطلاق للرأس ، 14 مراوغة ، 29 مبارزة بدون الكرة ، 25 مع الكرة).

لتحقيق هذه الحركات والإجراءات الفنية بطريقة دقيقة التنسيق العام الجيد مطلوب.

أفاد هوكينز (2004) أنه خلال مباراة كرة قدم قام اللاعبون بأكثر من 450 تغييرًا في الاتجاه.

Définitions



Les capacités de coordination, appelées aussi « agilité » ou « adresse » ou « qualités » psychomotrices, permettent à un footballeur de contrôler et de régler avec précision ses mouvements et d'apprendre plus rapidement les gestes techniques et technico-tactiques. Doit être développée puis améliorée dès le plus jeune âge. Avec la maturation de l'athlète.

Frey (1977): correspond à la capacité des sportifs à maîtriser des actions dans des situations prévisibles (automatisme) ou imprévisibles (adaptation) de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements.

تعريف

مهارات التنسيق ، التي تسمى أيضًا "خفة الحركة" أو "العنوان" أو "الصفات الحركية" ، تسمح للاعب كرة القدم بالتحكم في حركاته وتعديلها بدقة وتعلم الحركات الفنية والتقنية والتكتيكية بسرعة أكبر. يحب تطويره ثم تحسينه من سن مبكرة. عندما ينضج الرياضي ، . (Frey 1977) يتوافق مع قدرة الرياضيين على إتقان الإجراءات في مواقف يمكن التنبؤ بها (تلقائية) أو غير متوقعة (تكيف) ، لأدائها اقتصاديًا وتعلم الحركات بسرعة إلى حد ما.



AUTRE



- ❖ La capacité de coordination qui est à la base de la technique gestuelle se développe très tôt avec des enfants de 6 à 8 ans, et se poursuit de 9 à 12 ans par la stabilisation psychomotrice.
- ❖ Cet entraînement doit être optimisé impérativement chez les jeunes, surtout en période de croissance, pour qu'ils puissent acquérir un meilleur équilibre de leur corps, une qualité de rythme essentielle au football et une plus grande maîtrise du ballon.

تعريف آخر

تتطور القدرة على التنسيق والتي هي أساس تقنية الحمل في وقت مبكر جدًا مع الأطفال من سن 6 إلى 8 سنوات ، وتستمر من 9 إلى 12 عامًا من خلال التثبيت الحركي.

يجب تحسين هذا التدريب بشكل حتمي لدى الشباب ، خاصة أثناء النمو ، حتى يتمكنوا من الحصول على توازن أفضل لجسمهم ، ونوعية الإيقاع الضروري لكرة القدم والسيطرة بشكل أكبر على الكرة.



L'Histoire de Raïs M'Bolhi

FORMES DE COORDINATION EN FOOTBALL

• *la coordination générale:* qui résulte d'un apprentissage moteur polyvalent et qui permet d'accomplir de façon rationnelle et inventive des tâches motrices de tous ordres (Raeder, 1970).

• *la coordination spécifique:* qui se développe d'avantage dans le cadre de la pratique sportive. Elle se caractérise (Osolin, 1952) par la faculté de varier les combinaisons gestuelles des techniques de la pratique sportive pratiquée.



أنواع التنسيق في كرة القدم



التنسيق العام: الذي ينتج عن التعلم الحركي متعدد الاستخدامات والذي يجعل من الممكن إنجاز المهام الحركية من جميع الأنواع بطريقة عقلانية ومبتكرة (رائد ، 1970).

تنسيق الخاص: يتطور أكثر في سياق الممارسة الرياضية. وتتميز (أوسولين ، 1952) بالقدرة على تغيير التركيبات الحركية لتقنيات الرياضة التي تمارس.

Objectifs :

- ✓ Maitriser son corps dans l'espace
- ✓ Avoir un contrôle et une régulation du mouvement
- =Engendre un apprentissage plus rapide du geste sportif
- La coordination se développe majoritairement durant la période pré-pubaire et la puberté.
- A haut niveau, les joueurs possèdent déjà une capacité de coordination qu'il faudra peaufiner et stabiliser tout au long de la saison.

أهداف تدريب التنسيق:

- إتقان جسمك في الفضاء .

- السيطرة وتنظيم الحركة .

- = يولد تعلمًا أسرع للحركات الرياضية

يتطور التنسيق بشكل رئيسي خلال فترة ما قبل البلوغ والبلوغ .

- على مستوى عالٍ ، يتمتع اللاعبون بالفعل

بقدرته تنسيق يجب تحسينها واستقرارها طوال الموسم .



• Sur le plan technique

La répétition des mouvements spécifiques provoque une amélioration durable d'un point de vue agilité- habileté.

Le système nerveux va donc s'adapter en intégrant toujours plus d'informations à traiter au cours d'une action de football, jusqu'à ce que l'action **devienne automatique dans le jeu (et au cours du match)**.

Ces améliorations se situent au niveau de :

A- La vitesse de réaction = elle correspond aux améliorations des capacités de réaction face aux multiples événements du match. Les joueurs apprennent à réagir dans le **timing (le joueur apprend à anticiper les coups, à réagir assez tôt)**.

B- La faculté d'association = les joueurs améliorent leur capacité à coordonner de façon optimale les actions techniques successives. Ils apprennent à devoir aller rapidement d'une action à l'autre. **Par exemple, les accélérations, les feintes de corps, les dribbles, les centres...**

C- Le sens de l'orientation =

D- Le sens de l'équilibre =

E- Le traitement de l'information =

○ من الناحية افينة والمهارية:

○ يؤدي تكرار حركات معينة إلى تحسن دائم من وجهة نظر مهارة الرشاقة. وبالتالي فإن الجهاز العصبي سوف يتكيف من خلال الاندماج دائمًا مزيد من المعلومات التي يجب معالجتها أثناء إجراء كرة القدم ، حتى يصبح الإجراء تلقائيًا في اللعبة (وأثناء المباراة). هذه التحسينات تقع في

○ : أ- معدل رد الفعل = يتوافق مع تحسينات القدرة على الرد على أحداث المباراة المتعددة. يتعلم اللاعبون رد فعل في التوقيت (يتعلم اللاعب توقع الضربات والرد مبكرًا بما فيه الكفاية).

○ ب- من ناحية التنفيذ = اللاعبون يحسنون قدرتهم على تنسيق الإجراءات الفنية المتعاقبة على النحو الأمثل. يتعلمون أن يدينوا التحرك بسرعة من عمل إلى آخر. على سبيل المثال ، التسارع ، خدع الجسم ، المراوغة...

○ ج- الشعور بالتوجه =.

○ د- الشعور بالتوازن =.

○ هـ- معالجة المعلومات =

◎ *Sur le plan tactique*

- ◎ ● La répétition des entraînements à base de jeux réduits
- ◎ ● Apprend à coordonner ses actions et à jouer vite sous contrainte (coordination -vitesse)
- ◎ ● Apprend à être mobile et à jouer en mouvement (marquage / démarquage...)
- ◎ ● Apprend à coordonner ses gestes en testant d`autres formes d`expression de la technique.
- ◎ ● Acquiert d`autres expériences par le jeu, (il teste pied gauche-droite),
- ◎ ● Apprend à coordonner ses mouvement en fonction d`un objectif précis (sprinter pour gagner un duel,

ECONOMIE D'ÉNERGIE

Une bonne coordination gestuelle permet une économie de l'énergie, mouvement le plus fluide et le plus efficace possible



● على المستوى التكتيكي:

- تكرار الدورات التدريبية على أساس الألعاب المصغرة .
- يتعلم تنسيق أفعاله واللعب بسرعة في ظل القيود (التنسيق - السرعة).
- تعلم كيف تكون متحركًا واللعب أثناء التنقل (وضع المراقبة / الافلات من الرقابة ...).
- يتعلم تنسيق حركاته عن طريق اختبار أشكال أخرى من التعبير عن إصطلاحِيّ.
- يكتسب خبرات أخرى من خلال اللعب ، (يختبر القدم اليسرى واليمنى) ، .
- تعلم تنسيق حركاتهم وفقًا لهدف محدد (العدو السريع لربح الثنائيات،

LA COORDINATION

- L'amélioration des habiletés techniques individuelles passe obligatoirement **par l'optimisation des cap de coordination.**
- L'apprentissage par **gestes isolés statiques** ne répond plus aux exigences du football moderne.
- Les capacités de coordination ne sont entraînées **d'une manière optimale** que si elles sont combinées avec les facteurs de condition physique

⊙ يتطلب تحسين المهارات الفنية الفردية بالضرورة تحسين حدود التنسيق.

⊙ لم يعد التعلم من خلال الإيماءات الثابتة المعزولة يلبي متطلبات كرة القدم الحديثة..

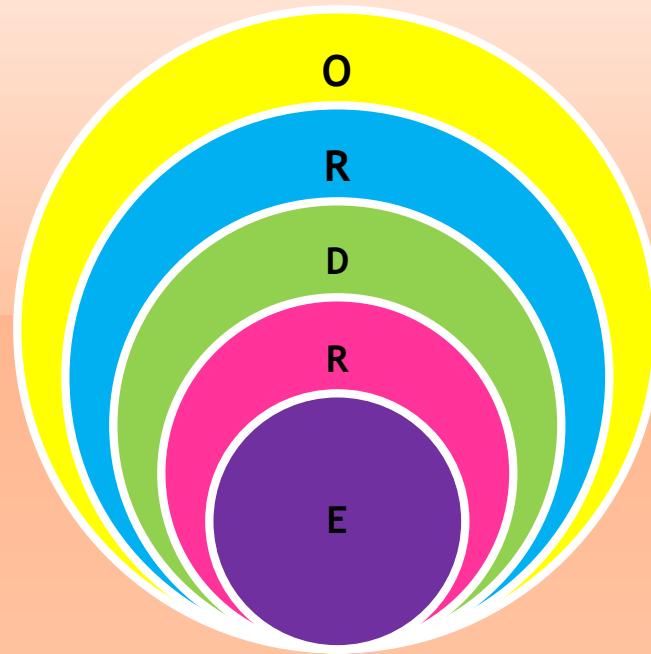
⊙ يتم تدريب القدرات التنسيقية على النحو الأمثل فقط إذا تم دمجها مع عوامل اللياقة البدنية

القدرات التوافقية

- التعريف: الكليات التي تسمح بإتقان الإجراءات الحركية بأمان واقتصادي وتعلم الإيماءات التقنية بسرعة نسبيًا
- توجيه: القدرة على التوجيه والتكيف في العديد من المواقف (الفراغ) والحركات المختلفة (الوقت).
- إيقاع: القدرة على أداء وإبراز الحركة بطريقة إيقاعية
- التفاضل: (الجرعة) القدرة على تقدير المعلومات الواردة من الجهاز العضلي ، وتقييم الأساسيات وجرعة القوة وفقًا لذلك. رد فعل : القدرة على تحليل المواقف بسرعة والاستجابة بشكل مناسب. توازن : القدرة على الحفاظ على التوازن أو استعادته بسرعة بعد القفزات أو التدوير. النظام العضوي: النظام العصبي متى ؟ إحماء ، كل تمرين مبكرا جدا من سن 6 سنوات كيف ؟ عن طريق التكرار ، والألعاب ، والدوائر مع عقبة لماذا ؟ مهارات إيماءة ، ودعم TE ، وخفة الحركة والعنوان (أسس كليات التعلم



Les facteurs de la coordination



Orientation

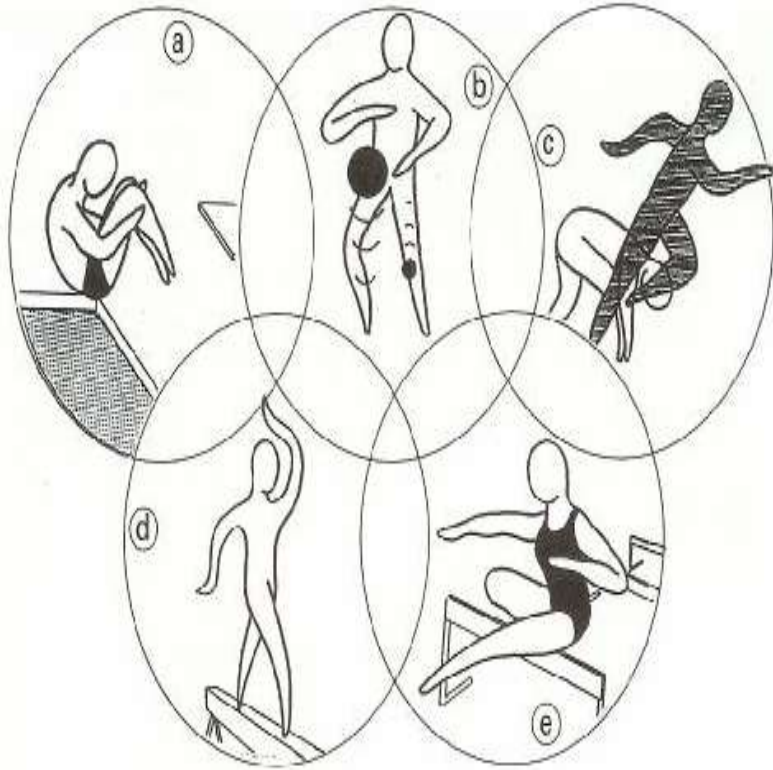
Réaction

Différenciation

Rythme

Équilibre

LES FACTEURS DE COORDINATION O.R.D.R.E



- a) Qualité d'orientation*
- b) Qualité de différen*
- c) Qualité de réaction*
- d) Qualité d'équilibre*
- e) Qualité de rythme*

D'après Hotz (1986 a)

LES CAPACITÉS DE COORDINATION (O.R.D.R.E.)

ORIENTATION

- Notion de positionnement dans l'espace (espace-temps)
- Position du corps par rapport au sol, au ballon

RYTHME

- Mouvement sur même tempo ou tempo varié
- Variété de rythme

DIFFÉRENCIATION (DOSAGE)

- Notion contraction-relâchement (selon les muscles sollicités)
- Dosage des passes

RÉACTION

- Réponse motrice entre l'arrivée du signal et le geste ; l'action dépend de la perception

ÉQUILIBRE

- Capacité à maintenir une position stable (statique ou dynamique) (équilibre du corps pour le geste technique)

LES FACTEURS DE COORDINATION O.R.D.R.E

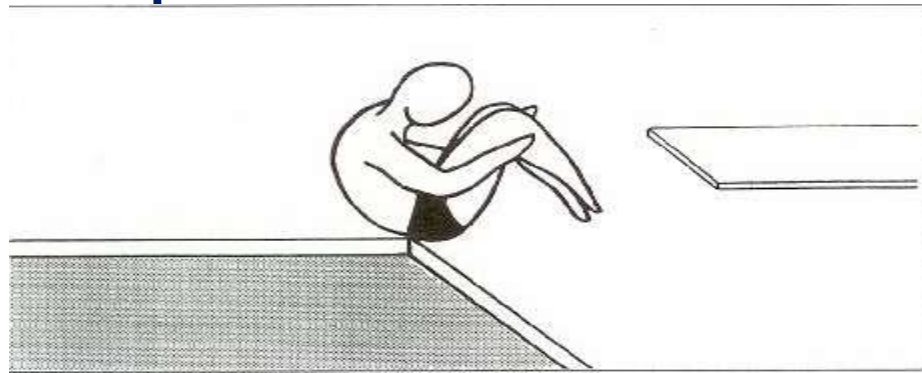
O: ORIENTATION

- **Modifier la position du corps en fonction des différentes perceptions**

Exemple : dos au but, contrôle orienté du ballon et tir au but (différentes trajectoires)

Prise d'information avant de recevoir la balle

Position de profil, pour les attaquants et les défenseurs



العوامل المكونة للتوافق هي:

التوجيه:

- تعديل وضع الجسم حسب الاختلاف
- التصورات مثال: العودة إلى المرمى ،
- التحكم في الكرة الموجهة وتسديد على
- المرمى (مسارات مختلفة) اجمع
- المعلومات قبل استلام الكرة موقع الملف
- الشخصي ، للمهاجمين والمدافعين

R : REACTION

Capacité qui permet de réagir très vite à des signaux (visuels, sonores) dans des situations de jeu

Exécuter le geste technique juste, mais aussi très vite

Exemple : 2j face à face jonglant chacun avec son ballon, lorsqu'un d'eux touche la balle avec la tête, le 2ème fait une conduite rapide de balle de 5 à 8 m



رد فعل:

القدرة على الاستجابة بسرعة كبيرة للإشارات
(المرئية والصوتية) في مواقف اللعبة قم بتنفيذ
الحركة الفنية الصحيحة ، ولكن أيضًا بسرعة
كبيرة.

مثال: 2 ي وجها لوجه كل لاعب ينطط بالكرة ،
عندما يلمس أحدهم الكرة برأسه ، يقوم الثاني بعمل
كرة سريعة من 5 إلى 8 أمتار

D : DIFFERENCIATION

- ◉ Capacité qui permet de traiter de manières différentes les informations par les organes des sens (visuels, sonores...)
- ◉ Le dosage dans les passes, surtout pour les passes décisives Le toucher de balle (penalty en force, tir à la volée)
- ◉ **Exemple** : jonglage avec ballon de FB, balle de tennis de volley-ball etc.



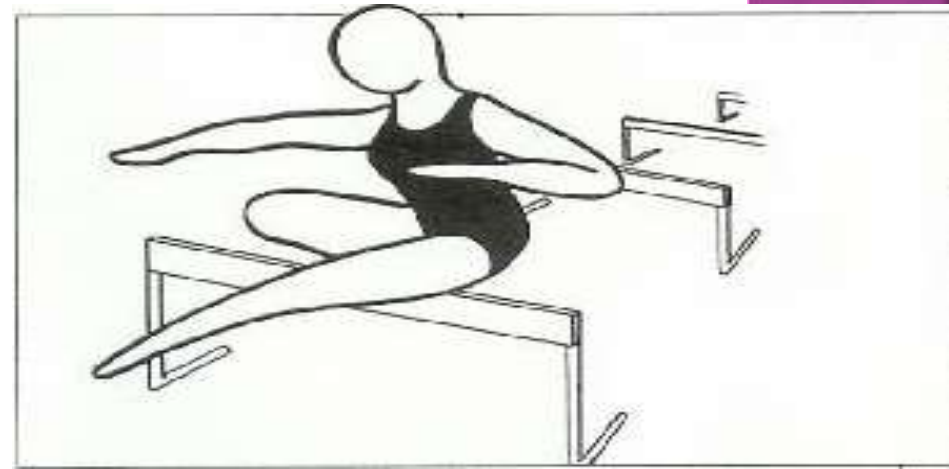
الاختلافات:

- ◉ القدرة التي تسمح للأعضاء الحسية بمعالجة المعلومات بطرق مختلفة (بصرية ، صوتية ، إلخ)
- ◉ مقدار الحمولة في التمريرات ، خاصة بالنسبة للتمريرات الحاسمة. لمسة الكرة (ضربة الجزاء ، تسديدة سريعة) .
- ◉ مثال: التلاعب بكرة FB وكرة التنس والكرة الطائرة وما إلى ذلك.

R : RYTHME:

Capacité qui permet d'élaborer un mouvement en rythme, alternance vitesse lenteur

Exemple : conduite du ballon dans un circuit technique : slalom avec l'intérieur du pied (pied G pied D) rythme lent ensuite faire des dribbles et feintes sur des constri-foot distants de 5-8m et terminer par un tir, centrage, passe..... etc.



أبريتم او إيقاع:

القدرة على تطوير حركة إيقاعية بالتناوب على
السرعة البطيئة مثال: قيادة الكرة في حلبة
فنية: جري التعرج مع البطء الداخلي للقدم
(يمين و يسار (بخطى بطيئة ثم المراوغة
والخدع على قدم متباعدة 5-8 m والانتهاء
بالتسديدة ، التمركز ، التمير... .. إلخ.

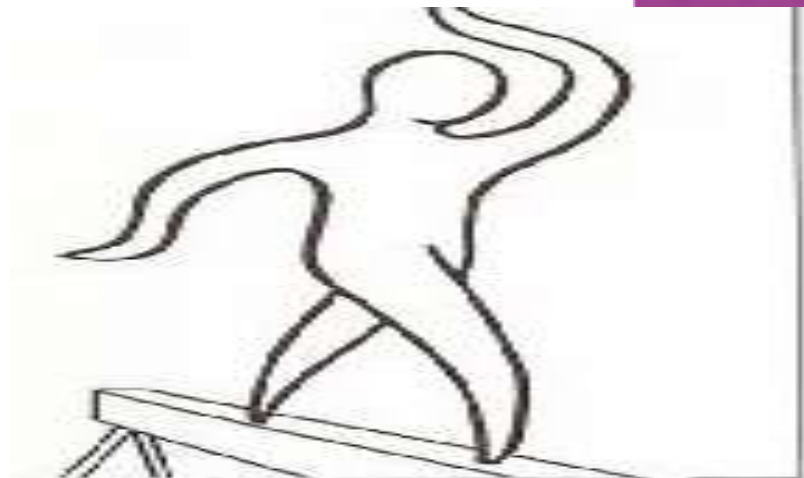
E : EQUILIBRE:

Capacité qui permet de maintenir l'équilibre pendant une action, ou lors d'un geste.

Retrouver son équilibre après un duel, une charge et après une feinte

Exemple :

- travail par deux (un contre un)
- Chercher à conclure en étant gêné, poussé par un adversaire (duel)
- Jonglage dirigé avec le ballon



التوازن :

القدرة التي تسمح بالحفاظ على التوازن أثناء
حركة ما إجراء ما أو أثناء
.. استعداد التوازن بعد مبارزة وبعد خدعة.

مثال :

العمل في ثنائيات (واحد ضد واحد).
- محاولة الخروج من مهام تحت ضغط
المنافس كالصراعات الثنائية.
تنطيط مقيد بالكرة

LES FACTEURS DE LA COORDINATION

Orientation

Faculté de se situer dans l'espace et le temps.

Modifier la position du corps en fonction des perceptions et les réorienter.

Réaction

Capacité qui permet de réagir très vite à des signaux, à des situations de jeu.

Exécuter le geste technique juste, mais aussi très vite.

Différenciation

Capacité qui permet de traiter de manière différentes les informations perçues par les organes des sens.

Exécuter les gestes partiels d'un mouvement global.

Le dosage dans les passes.

Rythme

Capacité qui permet d'élaborer un mouvement en rythme.

Alternance vitesse-lenteur.

Le dribble, la feinte.

Equilibre

Capacité qui permet de maintenir l'équilibre pendant une action, ou lors d'un geste.

Retrouver son équilibre après un duel, une charge, et après une feinte.

Le mouvement des appuis dans les gestes techniques.

الإختلافات

(differenclation)

- القدرات التي تسمح بمعالجة مختلف الطرق
- المعلومات الملموسة من قبل الأعضاء الحسية.
- إلغاء الحركات الجزئية من الحركة الكلية.

رد الفعل (reaction)

- القدرات التي تسمح بالإستجابة الجذ سريعة للإشارات في وضعيات اللعب.
- ينفذ الفعل الحركي الصحيح وكذلك بسرعة أكبر.

التوجيه (orientation)

- العوامل المحددة للفضاء و الوقت.
- تعديل وضعية الجسم حسب التصور وإعادة التموقع.

العوامل المكونة للتوافق هي:

التوازن (equilibre) | الرتم (rythme)

- الصفات التي تسمح بالمحافظة على التوازن خلال الحركة.
- العثور على التوازن بعد صراع رجل لرجل, تحميل, وبعد التمويه.
- حركات الإرتكاز في المهارات التقنية.
- القدرات التي تسمح بتحقيق الحركة بريتم.
- التناوب سرعة_ التمهل.
- التنطيط, التمويه.



résumé



Orientation ;

Faculté de se situer dans l'espace et le temps. Modifier la position du corps en fonction des perceptions et les réorienter.

Réaction :

Capacité qui permet de réagir très vite à des signaux, à des situations de jeu. Exécuter le geste technique juste, mais aussi très vite.

Différenciation :

Capacité qui permet de traiter de manière différente les informations perçues par les organes des sens. Exécuter les gestes partiels d'un mouvement global. Le dosage dans les passes.

Rythme :

Capacité qui permet d'élaborer un mouvement en rythme. Alternance vitesse-lenteur. Le dribble, la feinte.

Equilibre :

Capacité qui permet de maintenir l'équilibre pendant une action, ou lors d'un geste. Retrouver son équilibre après un duel, une charge, et après une feinte. Le mouvement des appuis dans les gestes techniques.

résumé

Capacités de coordination

- **Définition** : Facultés qui permettent de maîtriser sûrement et économiquement des actions motrices et d'apprendre relativement vite des gestes techniques

- **Orientation** :

- ◆ Faculté de s'orienter et de s'adapter dans les nombreuses positions (espace) et les divers mouvements (temps).

- **Rythme** :

- ◆ Faculté de réaliser et d'accentuer un mouvement d'une manière rythmée

- **Différenciation** :

- ◆ (Dosage) Faculté d'apprécier les informations provenant de la musculature, en évaluer l'essentiel et doser la force en conséquence.

- **Réaction** :

- ◆ Faculté d'analyser rapidement les situations et d'y répondre de manières appropriées.

- **Equilibre** :

- ◆ Faculté de garder l'équilibre ou de le retrouver rapidement après des sauts ou des rotations.

Systeme organique : **SYSTEME NERVEUX**

Quand ?

- ◆ Mise en train, chaque entraînement
- ◆ Très tôt, dès 6 ans

Comment ?

- ◆ Par répétitions, jeux, circuits avec obstacle

Pourquoi ?

- ◆ **Habiletés gestuelles, support à la TE, agilité et adresse (bases des facultés d'apprentissage**



Objectifs	Exercices
Orientation Différenciation Equilibre	Dos au but, contrôle orienté du ballon et tir au but dans un des petits filets (précision)
Orientation Réaction Différenciation Equilibre	Tir au but de précision (préciser 1er ou 2e poteau) après culbute (roulade) au sol et contrôle orienté
Equilibre + appuis Rythme Orientation Différenciation	Enchaînements de sauts sur pied droit et sur pied gauche, dans des cerceaux posés au sol, prise de ballon et slalom entre piquets et longue passe aérienne
Différenciation	Jonglage avec ballon, balle de tennis, de volley, etc.
Différenciation Orientation	idem avec déplacements, demi-tour
Rythme Equilibre + appuis	Conduite du ballon (intérieur ou extérieur du pied), slalom à double contact, triple contact, etc. idem avec pied droit et pied gauche
Orientation Différenciation Réaction Equilibre	Chercher à conclure sur des reprises directes ou indirectes de ballons venant à grande vitesse, de trajectoires et de distances différentes (timing)
Equilibre Orientation	Chercher à conclure en étant gêné, poussé par un adversaire (duel)

Exemples d'exercices intégrés pour les capacités de coordination

- | | |
|---|--|
| التوجيه (orientation) | • الظهر للمرمى, التحكم الموجه للكرة و التسديد في المرمى مصغر (الدقة) |
| الإختلافات (differenclation) | |
| التوازن (equilibre) | |
| التوجيه (orientation) | • التسديد في مرمى المصغر (دقة التسديد في القائم 1 أو 2) ثم القيام بشقلبة في الأرض و التحكم الموجه. |
| رد الفعل (reaction) | |
| الإختلافات (differenclation) | |
| التوازن (equilibre) | |
| التوازن (equilibre) + الإرتكاز | • تسلسل في القفز على الرجل اليمنى و الرجل اليسرى, في حلقات موضوعة على الأرض, أخذ الكرة و التعرج بين الأعمدة ثم القيام بتمريرة طويلة. |
| بريتم (appuis rythme) | |
| التوجيه (orientation) | |
| الإختلافات (differenclation) | |
| الإختلافات (differenclation) | • مداعبة كرة القدم, كرة التنس, الكرة الطائرة..... |
| التوجيه (orientation) | • نفس التمرين مع التنقل, نصف دورة. |
| الإختلافات (differenclation) | |
| رد الفعل (reaction) | • قيادة الكرة (بداخل أو بخارج القدم), التعرج بإحتكاك مضاعف, أحتكاك ثلاثي. |
| الإرتكاز بريتم (appuis rythme) | • نفس التمرين مع القدم اليمنى و اليسرى. |
| التوجيه (orientation) | |
| رد الفعل (reaction) | • البحث عن إستنتاج للعودة المباشر أو غير المباشر للكرة القادمة بسرعة كبيرة, بالمسار و المسافات المختلفة (timing). |
| الإختلافات (differenclation) | |
| التوازن (equilibre) | |
| التوازن (equilibre)-التوجيه (orientation) | • يسعى إلى الإستنتاج في الوضعيات الحرجة, الدفع من طرف الخصم (duel) |

Période	Forme	Organisation
<p>Très tôt chez les jeunes pour l'apprentissage des mouvements (8-12ans)</p> <p>En phase de croissance (adolescence) pour équilibre corporel, neuromusculaire et mental (16-18ans)</p> <p>Au niveau élite + haut niveau (18-21ans) pour maintien, ajustement, recherche d'économie d'énergie et travail individualisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordination intra- et intermusculaire 	<p>Forme séparée par stations, mais rapidement avec la forme intégrée (avec ballon)</p> <p>Forme intégrée</p> <ul style="list-style-type: none"> • enchaînement de mouvements avec ballon <p>Forme jouée + jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> • avec accent sur les qualités de coordination (ORDRE) <p>Polysportivité (autres sports)</p>	<p>Stations de coordination + ballon (séparée et intégrée)</p> <p>Parcours en circuit (endurance) avec ballon et sans ballon</p> <p>Maîtrise corporelle (sur appuis et au sol)</p> <ul style="list-style-type: none"> • roulade, se relever et contrôle du ballon + enchaînement - École de course, multi-sauts • accent sur la position du corps, des appuis, de la fréquences des foulées (corde à sauter, cerceaux) <p>Stations techniques avec accent sur les capacités de coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientation et équilibre sur un contrôle du ballon et tir aubut <p>Travail de proprioception</p> <ul style="list-style-type: none"> • équilibre (renforcement des chevilles, des genoux) <p>Toutes les formes jouée (surface réduite)</p>

À chaque entraînement séance spécifique chez les enfants ou lors de l'échauffement

- Durée 10 à 15' ou 2x 7-8'
- 2-3x semaine en pré-formation
- 1-2x semaine en formation
- + 1x spécifique individuel

Au niveau formation, la coordination se travaille en relation avec l'entraînement technique ou alors lors de l'échauffement

Répétitions des mouvements, des gestes, des enchaînements

Méthode analytique du geste + globale et séquentielle (enchaînement de gestes)

Recherche de la vitesse d'exécution

Utilisation de ballons , de petites balles ou autre matériel de coordination

- échelles de coordination, corde à sauter, chapeau mexicain, etc.

Méthodologie d'entraînement de la coordination

EXEMPLES DE SÉANCES AVEC LA CORDE À SAUTER

Travail de la coordination :

20 s de travail et 20 s de récupération entre chaque exercice, les joueurs sont prévenus 5 s avant le début de l'exercice suivant

1. sauts pieds joints
2. sauts cloche pied droit
3. sauts cloche pied gauche
4. sauts alterné pied droit/pied gauche
5. sauts pieds joints, corde croisée/décroisée
6. sauts pieds joints, corde croisée
7. passage de la corde à droite, saut pieds joints, corde à gauche, saut pieds joints,...
8. passage de la corde à droite puis à gauche, saut pieds joints,...
9. sauts de part et d'autre d'une ligne au sol de profil, sauts droite/gauche
10. sauts de part et d'autre d'une ligne au sol de face, sauts avant/arrière
11. sauts alternés avec simple passage de la corde puis double passage de la corde

Travail de coordination associé avec un travail physique :

On alterne une période travail de vitesse avec un maximum de passage de la corde et une période de récupération pendant laquelle le joueur continue les sauts lentement (récupération active) ou s'arrête complètement (récupération passive).

Exemple : exercice en sauts pieds joints

- 10s à fond
- 30s de récupération passive
- 20s à fond
- 20s de récupération passive
- 30s à fond
- 10s de récupération passive
- 20s à fond
- 20s de récupération passive
- 10s à fond
- 30s de récupération passive

EXERCICES DE JONGLERIES POUR UN JOUEUR

La jonglerie fait partie intégrante du développement de la coordination chez le footballeur. De plus, les exercices de jonglerie permettent de développer la coordination avec l'utilisation du ballon ce qui semble *très important dans la formation du joueur de football.*

- Indifféremment avec toutes les parties du corps
- indifféremment pied droit / pied gauche
- uniquement pied droit
- uniquement pied gauche
- alterné pied droit - pied gauche
- uniquement pied droit sans reposer le pied au sol
- uniquement pied gauche sans reposer le pied au sol
- uniquement avec la tête
- indifféremment avec les cuisses
- uniquement avec la cuisse droite
- uniquement avec la cuisse gauche
- alterné cuisse droite - cuisse gauche



○ لعبة التنطيط :

○ هي جزء لا يتجزأ من تطوير التنسيق في كرة القدم. بالإضافة إلى ذلك ، تساعد تمارين التنطيط في تطوير التنسيق مع استخدام الكرة ، والتي تبدو مهمة جدًا في تدريب لاعبي كرة القدم.

○ لا مبالاة بجميع أجزاء الجسم

○ إما القدم اليمنى / القدم اليسرى

○ القدم اليمنى فقط اليسار فقط

○ بالتناوب القدم اليمنى - القدم اليسرى فقط القدم اليمنى

○ دون إراحة القدم على الأرض فقط

○ ترك القدم دون إراحة القدم على الأرض

○ فقط مع الرأس .

○ إما مع الفخذين .

○ فقط مع الفخذ الأيمن

○ فقط مع الفخذ الأيسر .

○ الفخذ الأيمن بالتناوب - الفخذ الأيسر



situations
pratiques

Matériel nécessaire pour le travail de la coordination générale:

Pour effectuer ce travail l'entraîneur peut s'aider de matériel suivant:

- Cerceaux, haies, plots, lattes, échelles au sol, ballon....



a - Matériel nécessaire pour le travail de la coordination générale.
Pour effectuer ce travail l'entraîneur peut s'aider de matériel suivant:

- Cerceaux, haies, plots, lattes, échelles au sol, ballon....



Illustration et exemples : travail de coordination

.LATÉRALISATION

1 Latéralisation et dissociation

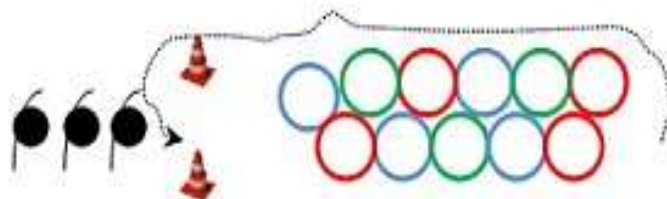
→ *Latéralisation sans ballon*

Travail sur cerceaux :

Cerceau Bleu : pied droit

Cerceau Rouge : pied gauche

Cerceau Vert : les 2 pieds



Le joueur doit respecter les consignes quant à la pose des appuis, et avoir le corps droit.

Intégration de la dissociation :

- le joueur fait tourner autour de sa taille un ballon avec ses mains, tout en réalisant le parcours dans les cerceaux.
- Le joueur lève la main droite dans les cerceaux rouge, main gauche dans les cerceaux bleus...

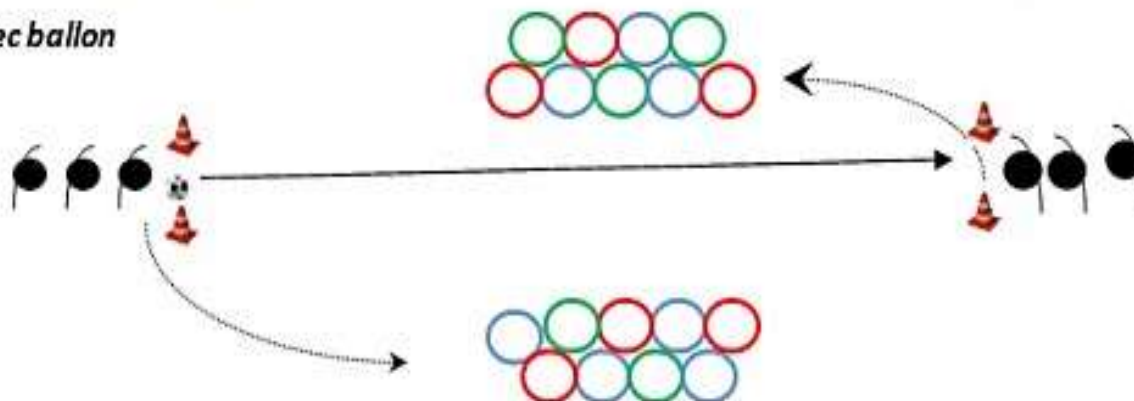
→ *Latéralisation avec ballon*

Travail sur cerceaux :

Contrôle/passe

Idem mais plus rapide

Puis varier le parcours



Autre exercice possible :

Conduite de 2 ballons en même temps, aller doucement, essayer de maîtriser les 2 ballons.

DISSOCIATION

→ *Dissociation sans ballon*

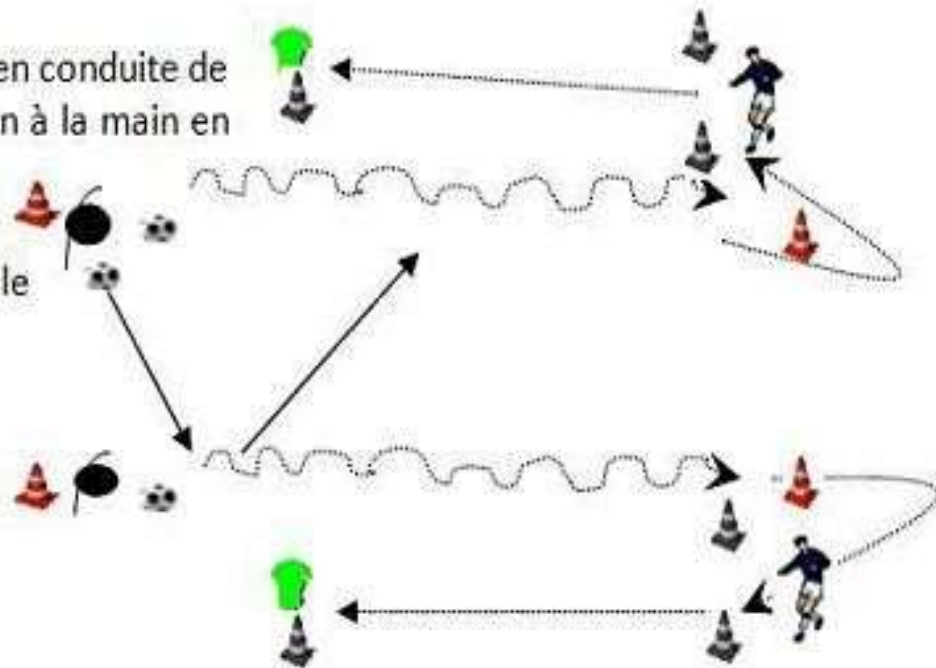
Mobilisation articulaire du bas du corps, simultanément avec une mobilisation du haut du corps.

Ex : talon-fesse (bas du corps) en même temps que rotation d'épaule (haut du corps).



→ *Dissociation avec ballon*

Par 2, espacé de 5 mètres, chaque joueur est en conduite de balle, et ils se font des passes avec un ballon à la main en avançant. Au retour, le joueur passe dans la porte, jongle en avançant, et fait tomber la coupelle du cône ou fait tomber le cône avec le pied, mais tout en jonglant.



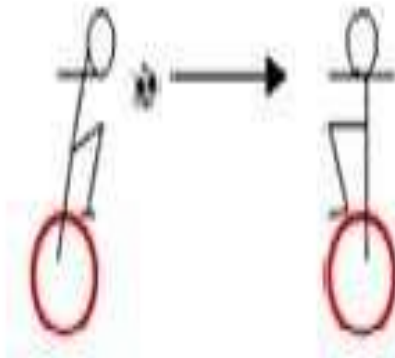
EQUILIBRE

→ *Equilibre sans ballon*

Par 2, en appui unipodal fixe (sur un pied) dans un cerceau, les joueurs s'envoient le ballon à la main.
On change d'appui toutes les 30 secondes. Idem avec appui dynamique, à cloche pied.

Idem mais sans ballon :

Rester 30 secondes sur un pied, les yeux fermés



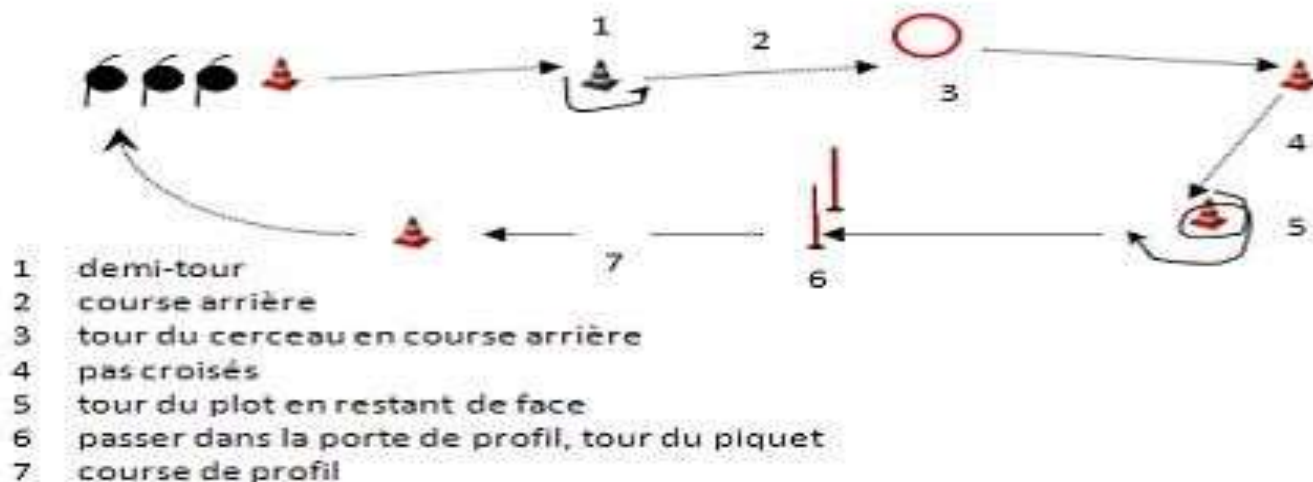
→ *Equilibre avec ballon*

Idem que précédemment, mais les joueurs s'envoient le ballon au pied (remise aérienne), un joueur travail 30 secondes, puis on tourne.

ORIENTATION

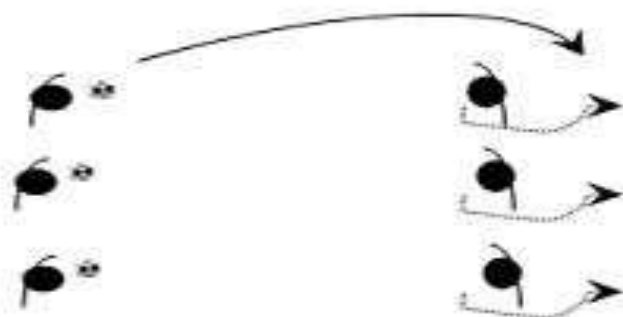
→ Orientation dans l'espace sans ballon

Parcours sans ballon, avec différents déplacements (marche arrière, demi-tour, tour complet, de profil...). Variante : passe de l'éducateur à la main, le joueur renvoie à la main.



→ Orientation dans l'espace avec ballon

Un joueur lance un ballon à la main, l'autre joueur se retourne et doit contrôler, ou reculer et contrôler. On change les rôles au bout d'une 1 min 30.

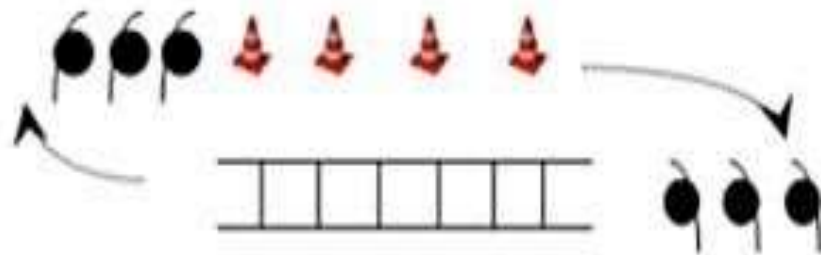


RYTHME ET FRÉQUENCE

Rythme et fréquence

→ *Rythme et fréquence sans ballon*

Skipping sur les plots, un appui entre chaque plot, puis un appui à droite et à gauche de l'échelle et 2 appuis au milieu. Variante : 2 appuis entre chaque plot au départ, travail de profil.



→ *Rythme et fréquence avec ballon*

Un joueur fait travailler l'autre en lui envoyant des ballons à la main, travail de fréquence des appuis (2 appuis dans le cerceau puis aller à droite, remise aérienne, 2 appuis dans le cerceau puis aller à gauche, remise...etc....)

**CIRCUIT DE
COORDINATION
PASSE
FOOTBALL**



CIRCUITS DE COORDINATION

Station 1 : Parcours de coordination générale

Organisation :

- 3 à 6 joueurs par station.
- Parcours délimité avec bâtons, cerceaux, cônes (piquets) + ballons. Durée de l'exercice 5' à 6'. 1 à 2 séries.

Déroulement :

Chaque joueur enchaîne le parcours à différents rythmes.

1. Skipping varié (en avant, en arrière, latéral).
2. Sauts sur un pied (alternativement gauche / droite) dans les cerceaux (varier la hauteur des bondissements).
3. Prendre le ballon et slalomer entre les cônes (varier les surfaces de contact : int./ext./semelle pied droit/gauche).
4. Ramener le ballon en jonglage, puis course an arrière jusqu'au départ 1.

Variante : Exercice à 2 joueurs; le joueur **A** enchaîne le parcours, le joueur **B** suit le rythme donné par le joueur **A**.



Station 2 : Exercice de maîtrise du ballon (dosage, rythme)

Organisation :

- 3 à 6 joueurs par station.
- Parcours délimité, avec cônes ou assiettes.
- Varier les distances entre les cônes.
- Durée de l'exercice 3' à 4'; 1 à 2 séries.

Déroulement :

- Chaque joueur enchaîne la conduite du ballon en slalom, en variant les contacts du ballon à chaque passage; à la fin du slalom, passe dosée au partenaire.

Ex.: int. droit 3 contacts, ext. droit 3 contacts, puis 2 et 1); idem pied gauche.

- Int.droit et int.gauche 3, 2 et 1 contacts.

- Etc.

→ Augmenter le rythme de l'enchaînement.



Station 3 : Exercice de coordination (vitesse et timing)

Organisation :

- 3 à 6 joueurs par station.
- Parcours délimité avec haies basses et cônes.
- 1 but divisé en 3 zones numérotées.
- Durée de l'exercice 3' à 4'. 1 à 2 séries.
- Varier les distances du parcours et des centres.

Déroulement :

- Le joueur **A** conduit le ballon rapidement jusqu'au cône et centre sur le partenaire **B** qui, parti en même temps et ayant franchi les haies, conclut avec précision (préciser avant le tir quelle zone de but est cherchée : A/B/C).
- Le joueur **Y** au centre part en même temps que le joueur **B** (qui doit franchir les haies) et sprinte en contournant les cônes pour essayer d'empêcher la conclusion.



Station 4 : Exercice de coordination (réaction et conclusion)

Organisation :

- 3 à 6 joueurs par station et gardien.
- Surface de réparation avec 5 joueurs sur la ligne des 16m et à côté du but avec chacun 1 ballon.
- Durée de l'exercice 3' à 4'. 1 à 2 séries.

Déroulement :

- Le joueur **A** (celui qui travaille) au milieu de la surface cherche à conclure le plus vite possible (reprise directe, tir après contrôle, volée, tête, etc.); le ballon est joué en passe, trajectoire variée (aussi avec les mains par un des joueurs de l'extérieur); après 15" à 20" d'effort, changer le joueur au centre.
- On suit l'ordre des numéros ou en ordre libre.





LA PROPRIOSEPSION



EXEMBLÉ





RÉFÉRENCES :

1/Frans MASSON Instructeur FIFA 2007.

2/M r: Sadi Nacerdine/ Instructeur CAF/ les cours caf b 2023 /Fédération algérienne de football2022.

3./ Président : Gianni Infantino. Adresse : Fédération Internationale de Football Association ,**Football des Jeunes**, Conception : Département Éducation et Développement technique de la FIFA, Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler
-Typographie : FIFA / mbDesign, Zurich, Suisse. Impression : Galledia AG, Berneck, Suisse.

4/ pr: chiha fouad/ Instructeur CAF/ les cours caf b 2023 /Fédération algérienne de football2022.

5/ bruno/ philippe leroux/ gilles cochin : le football de très jeunes, éditions vigot 1992.

6/ pr: chiha fouad: guide du préparateur physique/ tome 02/Fédération algérienne de football.

7/mr/ ferhi :manuel du préparateur physique/ Fédération algérienne de football.

8/CAZORLA Georges :*De l'analyse des exigences du jeu d'hier et d'aujourd'hui à l'évaluation et à la préparation physique du joueur pour le football de demain* ; Fédération algérienne de football; Certificat de Formation Préparation Physique ALGER ;20 mars 2015.

9/Dr / Hadj Ahmed Mourad: Document Pédagogique et Éducatif „" recueil de cours ; **Module : Football Cours 3^{ème} Année**; Université Akli Mhand Oulhadj -Bouira; alger; Institut Des Sciences et Techniques des Activités physiques et Sportives.

Année Universitaire :2016/2017.

10/ Football des enfants :Théorie et pratique ;Document de cours J+S et ASF;association Swiss Football.

11/ - Larroum boualem, ISTS ,Algerie ; 2018.

12/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre_10_Joueur_de_demain.pdf.

13/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre_08_formation_et_préparation_physique.pdf.

14/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre_09_planification_d"entraînement.pdf.

15/ DOCUMENT DE FORMATION: **Diplôme C – ASF / J&S I** ,Ovronnaz - 2002