



Contrôle de balle : prise de balle et première touche

Grille d'observation, images d'erreur et 3 étapes jusqu'à la pression adverse

Ce document a été fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE D'ÂGE

ENTRAÎNEUR(E)

Grille d'observation : la première touche

Coche pour chaque joueur ce que tu vois à l'entraînement.

Joueur	fuse du pied	passe par-dessus	ballon tué	vers l'adversaire	regard collé

Les 5 images d'erreur et leur correction

À gauche ce que tu vois, à droite ce que tu dis.

- ☐ Le ballon fuse du pied : céder au contact, relever légèrement la pointe
- ☐ Le ballon passe par-dessus le pied : relever la pointe, fixer le pied
- ☐ Le ballon reste mort sous la semelle : interdire la frappe directe, exiger une prise vers une direction
- ☐ Le ballon est orienté vers l'adversaire : regarder avant le ballon, emmener le ballon loin de l'adversaire
- ☐ Le regard colle au ballon : après le contact, décoller le regard et chercher le chemin suivant

Étape 1 : zone de contrôle, 3 x 3 m

Sans adversaire. Apprendre le geste proprement.

- ☐ Deux plots de départ face à face, entre eux une zone de 3 mètres sur 3
- ☐ Le joueur entre en courant dans la zone et réclame la passe à la voix
- ☐ Emmener la passe d'un seul geste vers l'avant, jusqu'au plot d'en face
- ☐ Chercher le contact visuel avec le passeur avant que le ballon arrive
- ☐ Après le contact, décoller le regard du ballon et éviter le joueur qui vient en face

Étape 2 : double carré et finition

L'espace et le temps deviennent rares, toujours sans adversaire.

- ☐ Double carré : carré extérieur 20 x 20 m, carré intérieur 10 x 10 m
- ☐ Passer dans le sens inverse des aiguilles à l'intérieur, puis réclamer aussitôt au plot extérieur
- ☐ Pour faciliter, commencer avec un seul ballon dans le carré intérieur
- ☐ Contrôle et finition : terrain de 35 x 20 m, contourner les deux plots intérieurs
- ☐ Jouer la passe en diagonale dans la course, en direction du but
- ☐ Interdire la frappe directe, exiger toujours une prise de balle

Étape 3 : rondo 4 contre 2

C'est seulement maintenant qu'un vrai adversaire gêne.

- ☐ Quatre joueurs à l'extérieur, deux défenseurs au milieu
- ☐ Garder la supériorité volontairement, pour que la technique ne sombre pas
- ☐ La première touche décide si la passe suivante est possible
- ☐ Passer à la forme jouée libre seulement ensuite

Ce qui convient à chaque âge

La pression adverse arrive plus tôt qu'on ne le croit.

- ☐ U6 à U9 : un ballon par enfant, beaucoup de touches, la passe au sol
- ☐ U10 et U11 : prendre et emmener vers une cible, premiers ballons aériens, premiers duels
- ☐ U12 et U13 : séries de passes, contrôle sous pression de temps, répétition propre
- ☐ U14 et U15 : jeu direct interdit, prise de balle obligatoire, tempo élevé

Coachier et mesurer les progrès

Moins parler, plus observer.

- ☐ Montrer au lieu d'expliquer, surtout sur la première touche
- ☐ Arrêt sur image : figer la situation, le joueur explique, pas toi
- ☐ Ne pas surcorriger, un point par exercice suffit
- ☐ Compter les rotations de tête : combien de fois il regarde dans les 10 secondes avant le ballon
- ☐ Compter les touches jusqu'à l'action suivante : trois, c'est une perte de balle au ralenti
- ☐ Noter les pertes de balle juste après la prise, à six semaines d'intervalle

