

## LA FRAPPE DU BALLON DU COUP DE PIED

### REMARQUES

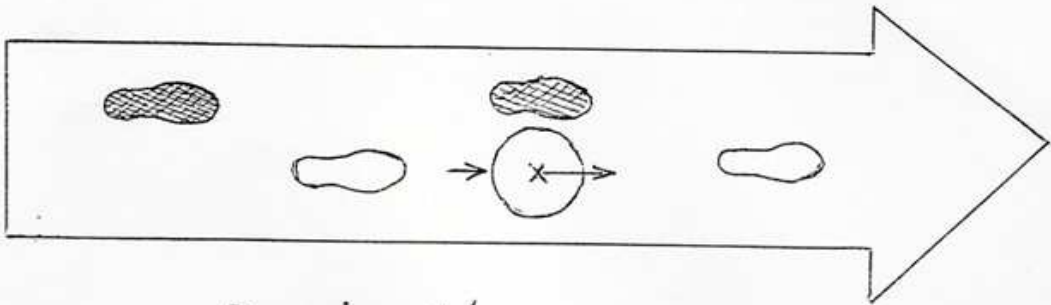
La technique de frappe du cou du pied ressemble beaucoup à la frappe de l'intérieur du pied car la course d'un joueur avant et après une frappe, le placement de la jambe d'appui, l'élan, le placement du ballon et sa trajectoire après une frappe forme une ligne droite (dessin #1). Par contre, les différences concernant la surface de contact et la dynamique du mouvement sont plus importants. La petite surface fait en conséquence que la technique est difficile et moins précise que celle de l'intérieur du pied. Ce « défaut » est pleinement récompensé par la grande puissance de cette frappe grâce à la participation d'un fort groupe musculaire et le mouvement naturel, dans l'axe. La surface de contact se trouve sur la partie supérieure du pied, qui devrait être redressée et stabilisée (dessin #2) pendant la frappe. Le dernier pas allongé pour bien bloquer et ralentir le mouvement (à partir du placement de la jambe d'appui c'est la précision qui est la plus importante). La jambe d'appui à côté du ballon, fléchie, se redresse progressivement jusqu'à se soulever sur la pointe du pied au moment de la frappe. La continuation d'une course après la frappe reste toujours une consigne importante.

L'apprentissage de nouvelles techniques exige l'explication des gestes et une bonne définition de la surface de contact avec le ballon, dans des conditions « confortable », donc cette méthode analytique s'applique (le geste est divisé en phases, sans respectées particulièrement pour le cou de pied parce que :

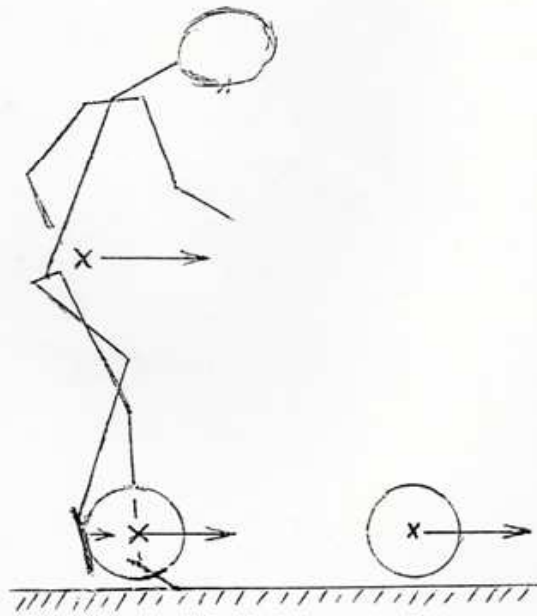
- ☞ la qualité de frappe du cou de pied est déterminante pour l'efficacité de tir au but, donc elle est utilisée souvent comme critère du niveau d'efficacité technique d'un joueur;
- ☞ la perfection technique de ce geste est difficile (petite surface de contact avec le ballon, grande vitesse du pied frappant);
- ☞ possibilité d'engagement des grandes parties musculaires dans les mouvements très dynamiques, peut être l'origine de blessures graves.

La dernière remarque oblige l'entraîneur à être attentif pour la qualité des gestes et le respect pour la méthode d'apprentissage. Une bonne organisation de la séance (échauffement, étirement, exercices progressifs et variés, le nombre limité de répétitions) devrait avoir un rôle préventif contre les blessures. La priorité de la santé des joueurs est bien respectée par la chronologie des exercices, qui débutent avec les ballons soulevés. L'apprentissage de la frappe du cou de pied avec un ballon soulevé permet de bien maîtriser la surface de contact, et éviter les douleurs dues au contact des pieds avec le sol.

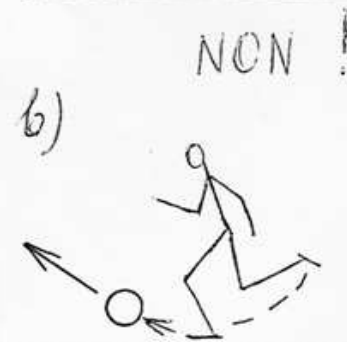
Pour l'explication de la mécanique de la frappe, vous pouvez présenter différentes techniques de frappe avec... les mains. Soulignez la nécessité de la stabilisation des membres frappants, et cherchez la frappe sans rotation quelconque. Si vous avez réussi à frapper le ballon correctement, c'est-à-dire que la puissance de votre corps a été transmise vers le centre de gravité du ballon, le tir sera puissant. Autrement dit, la rotation du ballon signifie défaut technique, ou au moins un « gaspillage » d'énergie et en conséquence une frappe moins puissante.



Dessin #1.



Dessin #2.



Dessin #3

### LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES :

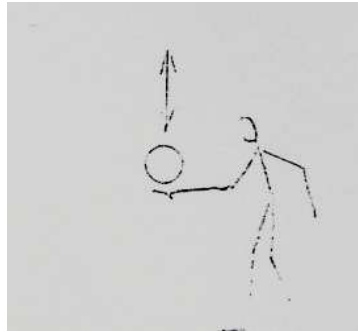
la vue est constamment gardée sur le ballon ou constamment sur le terrain de jeu  
des pas trop longs durant l'élan

- ☞ le tronc est trop droit
- ☞ la frappe est exécutée de la pointe du pied
- ☞ la frappe est effectuée à côté du centre de gravité du ballon
- ☞ le pied est relâché durant la frappe
- ☞ la jambe de frappe croise la jambe d'appui
- ☞ il y a mauvaise coordination du mouvement des membres supérieurs
- ☞ il y a freinage prématuré du pied de frappe.



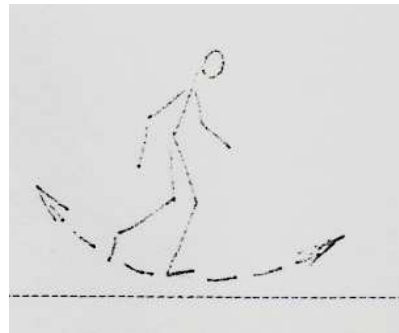
Plateau 1 a)

Différentes trajectoires du ballon frappé avec la partie extérieure de la main. Le geste devrait être dirigé vers le centre de gravité du ballon pour éviter la rotation.



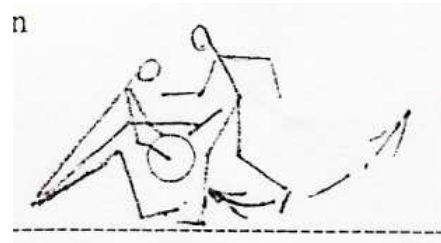
Plateau 1 b)

Sans ballon, imitation d'un geste de frappe du cou du pied, au ralenti, sur place, et ensuite en mouvement. Attention pour la bonne coordination des mouvements des bras



Plateau 1 c)

Ballon soulevé de 5 – 10 cm, dans les mains d'un entraîneur assis (plus tard un partenaire). Jambe d'appui à côté du ballon, la frappe légère avec une surface déterminée. Au départ sur place, ensuite avec 2 – 3 pas courts et rapides. Ballon toujours immobile. Respecter le principe "terrain – ballon – terrain"



**ATTENTION** : Vous avez bien remarqué que les premiers exercices sont effectués avec ballon immobile et soulevé. Ensuite, nous libérons le ballon qui reste toujours soulevé

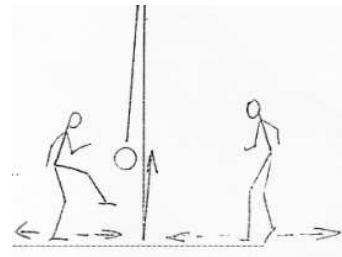
Plateau 2 a)

Ballon dans les mains, passe et frappe verticale, réception chaque fois à la main.



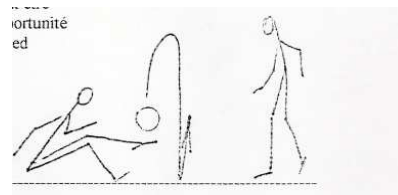
Plateau 2 b)

Idem, mais après un rebond. Rechercher la frappe du ballon "suspendu" juste au commencement de sa descente. C'est une sorte de jonglerie, mais le ballon devrait être frappé assez fort, toujours verticalement, Pour réussir, il faut frapper le ballon au niveau de la hanche. Ensuite, frapper alternativement avec un partenaire.



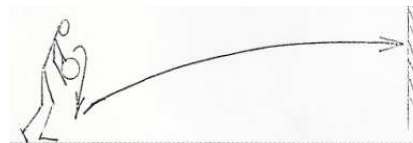
Plateau 2 c)

Idem, mais en position assise. C'est aussi une sorte de jonglerie, au départ avec les rebonds, ensuite sans rebonds. Un partenaire restant debout peut être utile, surtout pour les débutants. C'est une opportunité pour exiger la stabilisation et l'extension du pied de frappe.



Plateau 2 d)

Ballon dans les mains, 3 – 4m devant un mur, cou du pied (volée), rechercher une frappe au niveau de la poitrine. Réception dans les mains.



Plateau 2 e)

Idem avec un partenaire. Sur place et en déplacement avant et arrière.



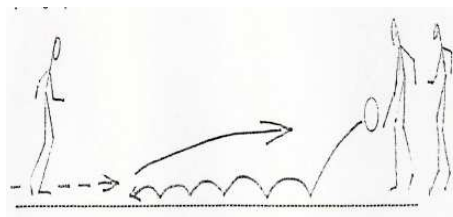
Plateau 3 a) Tir

Ballon immobile, placé sur un petit cône. La frappe du cou du pied après un élan. Le joueur devrait continuer sa course – suivre la balle.



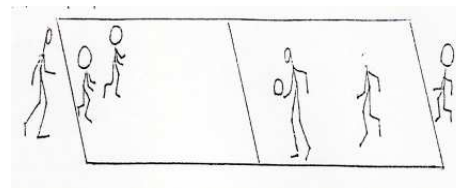
Atelier 3 b) JEU

Partenaire d'en face lance un ballon bondissant dans notre direction. Il faut "attaquer" le ballon et continuer la course après la frappe. La distance : au moins 10m. Exercices par deux ou en petits groupes.



Atelier 3 c)

Ballon prisonnier. Réception de la main, passe (tir) du cou du pied



## Épreuve

### TIR

Objectif : développer et mesurer la technique du tir.

### DESCRIPTION

- Le joueur dispose de trente (30) secondes ou d'un maximum de 15 ballons pour marquer le plus de points possible en effectuant des tirs;
- tout au long de l'épreuve, seuls les pieds peuvent être utilisés;
- le joueur **MINI** peut utiliser indifféremment le pied droit ou le pied gauche pour tirer;
- le joueur **MAXI** doit tirer en alternant pied droit et pied gauche;
- au début de l'épreuve, le joueur se tient derrière la ligne de départ, le ballon au pied;
- au signal, le joueur pousse le ballon de l'autre côté de la ligne et le suit;
- le joueur peut effectuer autant de touches qu'il le désire avant de tirer;
- le tir doit être effectué avant que la balle ne sorte des limites permises
- le ballon doit être en mouvement au moment du tir et doit être frappé avec le cou-de-pied (partie lacée du soulier);
- le joueur doit viser sous la corde qui est fixée à une hauteur de un (1) mètre, entre les poteaux et les cônes situés à 1,5 mètres (**MINI**) ou deux (2) mètres (**MAXI**) des montants des buts;

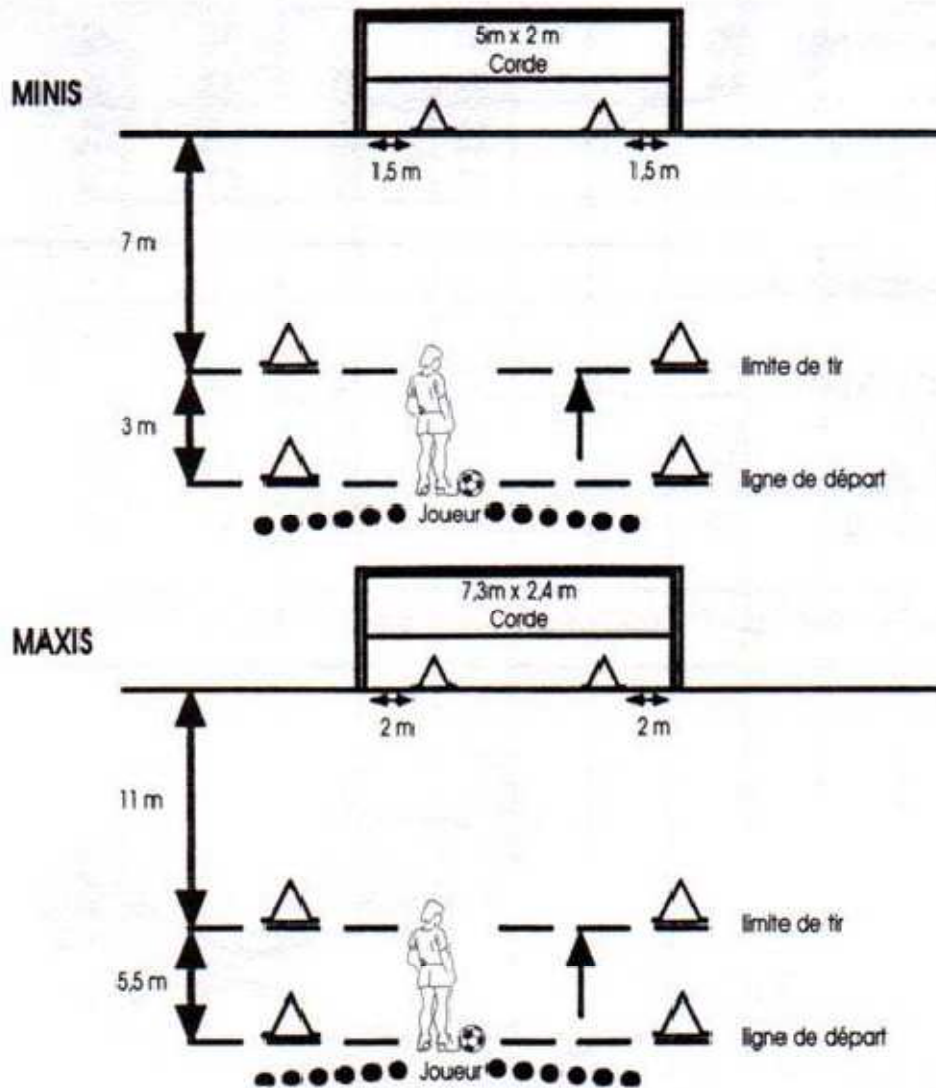
La zone centrale située entre les cônes ne donne aucun point, que le ballon passe au-dessus ou en dessous de la corde;

- dès que le tir a été effectué, le joueur retourne prendre un autre ballon, refait la même chose et ainsi de suite, jusqu'à ce que le temps permis soit écoulé.

### POINTAGE

**Un (1) seul essai sera permis lors de la finale provinciale.**

- Noter le nombre de points accumulés en trente (30 secondes ou 15 ballons maximum).
- Un (1) point est accordé aux buts marqués au-dessus de la corde et deux (2) points pour ceux marqués en-dessous.
- Le même barème est utilisé pour les ballons qui frappent les montants des buts avant d'y pénétrer (comme lors d'un match).



Prendre en note le résultat:

- |          |  |
|----------|--|
| 2 points | au-dessus de la ligne et dans le coin  |
| 1 point  | au-dessous de la ligne et dans le coin |
| 0 point  | au centre                              |