

## Les différents gestes

- Jonglerie
- Contrôle
- Conduite et dribble
- Passe
- Tir
- Techniques défensives
- Jeu de tête
- Centres et reprises



## La jonglerie

- Bon pour la coordination
- Transfert vers le foot en herbe
- Permet de bien sentir la spécificité du ballon
- Les mêmes exercices qu'au foot à 11 sauf pour le jeu de tête en particulier chez les jeunes
- Attention de ne pas en faire beaucoup chez les jeunes à cause du poids du ballon (fragilité des cartilages au niveau des attaches du bassin)



## Les contrôles

- Plus faciles qu'au foot à cause du ballon anti-rebond
- Utilisation de la semelle
- Utilité du blocage pour une possession plus sûre du ballon
- Protection du ballon
- Les mêmes principes pédagogiques

## Conduite et dribbles

- Utilisation obligatoire des 2 pieds
- Importance de la semelle
- Importance de la couverture de balle
- Décentrer le regard du ballon
- Changement de rythme, enchaînements etc...
- Mêmes principes pédagogiques qu'au foot

## Les passes

- Plus courtes
- Surtout à terre
- Plus fortes
- Souvent en « louche» pour la passe aérienne

## Le tir

- Importance de la vitesse d'exécution
- Utilisation des 2 pieds
- Cou du pied
- Intérieur du pied
- Et la pointe !
- Mêmes principes pédagogiques sauf que le ballon a moins tendance à monter
- Attention à ne pas faire trop de frappes chez les jeunes



## Les techniques défensives

- Pas de tacle
- Pas de charge
- Excellent apprentissage des techniques défensives (interdiction d'utiliser les gestes d'urgence...)
- Favorise le sens de l'interception
- Agressivité, centre de gravité encore plus bas, qualité des appuis, actif pour anticiper la faute etc...
- Position d'interception caractéristique

## Jeu de tête

- Moins important qu'au foot (presque pas de but de la tête)
- Plus difficile pour donner de la vitesse à la balle
- Plus facile à amortir
- À éviter chez les plus jeunes

## Centres et reprises

- Pas de centres aériens du coup du pied
- Beaucoup de centre à terre et en force
- Intérêt du centre tir au 2ème poteau

