

GUIDE TECHNIQUE

INTRODUCTION DES HABITUDES TECHNIQUES

*“LES INGRÉDIENTS POUR AMÉLIORER NOTRE
JEU LANAUDOIS, QUÉBÉCOIS ET CANADIEN”*



UN MESSAGE DE L'ENTRAÎNEUR CADRE



Chers partenaires,

Notre mission est claire et les objectifs sont simples : maximiser le potentiel des jeunes joueurs de notre région; ce qui les verra atteindre des niveaux reflétant leurs ambitions et leur talent.

Pour y arriver, il faut premièrement mettre l'emphase sur le développement d'un des aspect de notre soccer Lanaudois qui est souvent remis en question : le niveau technique de nos joueurs.

Le jour est arrivé où nous devons tous regarder, tirer et pousser dans la même direction pour établir un standard technique à travers la région qui rivalise avec celui de toutes les autres régions québécoises et canadiennes. Ce guide technique est donc développer pour qu'ensemble – entraîneurs, clubs, et ARS – nous commençons à parler avec le même vocabulaire, la même compréhension le même accent et la même emphase pour la croissance des habiletés des joueurs Lanaudois.

Meilleures salutations,

Andrew Olivieri
Entraîneur cadre
ARS Lanaudière

LES HABILITÉS

Il est important de faire la différence entre la technique d'un joueur et son habileté. Par définition, les habiletés font références aux capacités de quelqu'un à compléter des tâches complexes pour atteindre des résultats positifs dans leur activité ou travail. L'activité (ou travail) du joueur de soccer c'est le match qui comporte plusieurs éléments très importants :

LA TECHNIQUE

L'exécution de gestes qui permaient au joueur de maîtriser le ballon

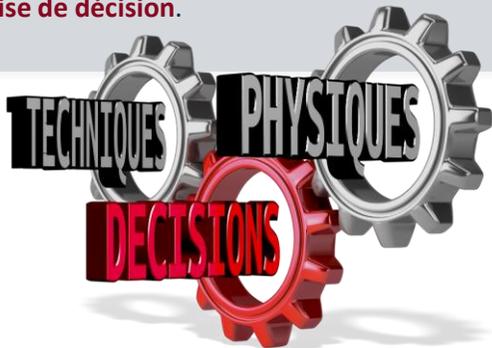
"LE JOUEUR ET LE BALLON"

L'HABILETÉ

L'exécution des gestes techniques réussis dans un environnement comparable aux situations de match.

"LE JOUEUR LE BALLON, DES COÉQUIPIERS ET DES ADVERSAIRES"

Ainsi, la technique est seulement un élément de l'habileté du joueur. Beaucoup de joueurs démontrent la capacité d'effectuer un geste technique *avec succès* malgré une certaine lacune technique, et ce, grâce entre autre aux qualités physiques ou, et c'est encore plus important, une bonne **prise de décision**.



LES HABITUDES

LA MÉMOIRE MUSCULAIRE

La mémoire musculaire est utilisée comme synonyme de l'apprentissage moteur. C'est une forme de mémoire procédurale qui consiste à consolider une tâche spécifique du schéma moteur dans la mémoire par la répétition afin de créer un automatisme.

Quand un mouvement est répété au fil du temps, une mémoire musculaire à long terme est créée pour cette tâche, éventuellement permettant de l'exécuter sans effort conscient – ce qui en fait un automatisme. Ce processus diminue la nécessité d'une attention/concentration et crée un maximum d'efficacité dans les systèmes neurologiques et moteurs.

EN TERME SIMPLE ET SPÉCIFIQUE AU SOCCER

L'entraîneur représente le "guide" des joueurs qui leur permet de développer des HABITUDES dans l'exécution de leurs habiletés. Des habitudes dans la maîtrise du ballon, des habitudes gestuelles (physiques) et surtout des habitudes concernant la prise de décision.

Alors, l'entraîneur est responsable du développement de BONNES habitudes par les connaissances et exigences qu'il impose sur les joueurs. Cependant, il est aussi responsable pour le développement des MAUVAISES habitudes des joueurs par manque de connaissances et/ou manque d'exigences imposées à ces joueurs.



BONNES HABITUDES

MAUVAISES HABITUDES

**COMME ENTRAÎNEUR, ON
"GUIDE" LE DÉVELOPPEMENT
DES :**

LES HABITUDES TECHNIQUES

- ★ VISION & RECONNAISSANCE
- ★ INTENTION DANS LA PASSE
- ★ APPELS PROACTIFS & CLAIRS
- ★ DRIBBLE PERCUTANT
- ★ ORIENTER LA 1^E TOUCHE
- ★ TOURNER ÉFFICACEMENT
- ★ JOUER AVEC LE BON PIED
- ★ TIRER & CENTRER EFFICACEMENT
- ★ ARRIVER PREMIER AU BALLON
- ★ DÉFENDRE PROACTIVEMENT
- ★ COMMUNICATION INFORMATIVE
- ★ POSITIONNEMENT URGENT & PRÉCIS

LA FONDATION DU JOUEUR INTELLIGENT



“Savoir qui regarder, quand le regarder, le regarder et savoir ce que ça veut dire.”

Cette habitude rejoint deux éléments qui sont incontournables l’un de l’autre. La vision qui fait référence à l’action de regarder autour de soi pour trouver les repères qui vont maximiser la qualité de la prise de décision du joueur. Et la reconnaissance qui fait d’abord référence à l’habileté de reconnaître ce que le joueur doit regarder dans chaque situation pour s’en sortir de la meilleure façon. Mais dans un deuxième temps, la reconnaissance parle aussi de la compréhension de ce qu’un joueur voit et ce que ça veut dire.



“Compléter une passe qui donne l’avantage à son coéquipier en lui permettant de bien enchaîner”

Quand un joueur passe le ballon à un coéquipier, il doit identifier et bien cibler exactement où son coéquipier veut le ballon. Sur le pied droit, le pied gauche ou dans l’espace. Le passeur doit aussi considérer le dosage et la trajectoire du ballon qui va favoriser le receveur en considérant la position des joueurs adverses, la direction du jeu, l’intention du receveur de la passe, etc....

“Effectuer un appel de balle qui capte l’attention du porteur de ballon en lui donnant un message clair”

Quand un joueur veut recevoir une passe et fait un appel de balle, son mouvement doit être clair pour le porteur du ballon. Cela implique le bon “timing”, un déplacement rapide qui trompe ou exige un ajustement urgent de l’adversaire.



“Tourner rapidement et effectivement vers l’avant en recevant le ballon pour verticaliser le jeu”

Un joueur qui reçoit une passe doit avoir l’habitude de tourner vers l’avant le plus efficacement possible avant que l’opportunité soit fermée par l’adversaire. Le nombre de touche et la façon de tourner va dépendre sur l’enchaînement nécessaire et le type de pression de l’adversaire.

“Contrôler le ballon dans la direction et à une distance idéale pour l'enchaînement.”

Le joueur qui reçoit le ballon doit orienter sa 1^{ière} touche pour pouvoir enchaîner de la façon la plus efficace. Cette orientation doit prendre en considération la direction et la distance dans laquelle cette première touche est prise.



“Savoir utiliser le bon pied au bon moment pour se donner l'avantage face à l'adversaire”

Très peu de situations favorisent la préférence naturelle du joueur. La plupart du temps, le joueur doit reconnaître quel pied lui donnera un meilleur angle de passes, plus de choix de passes, plus de temps pour jouer, une meilleure protection du ballon, etc..

Le développement de la qualité des deux (2) pieds est donc nécessaire pour que les joueurs prennent la meilleure décision, indépendamment du pied, et non la meilleure décision *pour* le pied qu'il préfère.

DÉVELOPPEMENT DES HABITUDES TECHNIQUES

LES EXIGENCES AU NIVEAU DES CLUBS

		VISION & RECONNAISSANCE										
		ORIENTER LA 1 ^{ère} TOUCHE	JOUER AVEC LE BON PIED	INTENTION DANS LA PASSE	APPELS PROACTIFS & CLAIRS	TOURNER EFFICACEMENT	DRIBBLE PERCUTANT	TIRER & CENTRER EFFICACEMENT	ARRIVER PREMIER AU BALLON	POSITIONNEMENT URGENT & PRECIS	COMMUNICATION INFORMATIVE	DÉFENDRE PROACTIVEMENT
U9												
U10												
U11												
U12												
U13												



L'acquisition des bonnes habitudes est nécessaire et permettra de faire progresser le joueur de compétent à avancé pendant l'année de priorité précisé dans le tableau ci-dessus.

 Il va sans dire que ces habitudes doivent continuer à être renforcées et raffinées pendant les années suivantes.

“Savoir quand et comment tirer ou centrer pour s’assurer de condition favorable pour marquer des buts.”

Les occasions de tirs et de centres ne se présentent pas toujours en grand nombre pendant un match, alors les joueurs doivent être capable de profiter du peu de temps ou du peu d’espace disponible dans le dernier quart du terrain pour produire des chances de marquer de haute qualité.

L’efficacité en question peut faire référence à la qualité et/ou à la vitesse d’exécution. La situation, en considérant le positionnement du joueur en possession du ballon, ses coéquipiers et des adversaires, définit aussi l’efficacité.



“Démontrer le désir et la capacité d’éliminer ou de déséquilibrer l’adversaire avec un dribble au bon moment.”

Les occasions de dribble où l’adversaire est en isolation (sans couverture) se présentent et disparaissent vite. Alors, un joueur doit reconnaître ces moments pour provoquer l’adversaire en vitesse.

Le “comment” est moins important que le résultat d’avoir éliminé un ou plusieurs adversaire(s). Par contre, un bon bagage d’habiletés améliore les chances de succès dans un plus grand nombre de situations.

“Arriver au ballon en premier et le toucher avant l’adversaire est l’avantage le plus important dans les duels”

Le match contient de nombreuses situations de duel au ballon. Ceux-ci donnent l’avantage à une équipe. Les joueurs qui ont l’état d’esprit, l’engagement et le courage de toucher au ballon avant l’adversaire permettent de gagner la majorité de ces duels. Même d’éviter le duel au complet grâce à cette habitude.

Gagner ces duels peuvent faire la différence dans les matchs. Ils représentent non seulement les ballons 50/50 au milieu du terrain, mais aussi les ballons joués ou centrés dans la surface, ceux-ci peuvent mener à un ballon dirigé vers le but ou tout simplement un dégagement défensif.



“Gagner la possession du ballon en relançant l’attaque avec la même touche.”

Il y a certainement des situations défensives où simplement bloquer l’adversaire est nécessaire et acceptable. Mais récupérer le ballon reste toujours l’objectif primaire quand on est dans des moments défensifs.

Si le joueur pouvait être encore plus proactif que simplement regagner la possession pour son équipe, il trouverait la première passe avec la même touche qu’il utilise pour gagner la possession.

Cette première passe pourrait être autant pour sécuriser le ballon que pour lancer une contre-attaque.

“Savoir quoi dire, quand le dire, comment le dire et réagir d’une façon approprié quand d’autres joueurs le disent”

Si la vision & reconnaissance est à la source de la majorité de l’information qu’on capte pendant un match, la communication peut s’y ajouter grâce à la vision des autres.

Par contre, cette communication doit contenir de l’information pour aider ses coéquipiers et ne pas être trop fréquente ou strictement superflu.



“Être à la bonne place et au bon moment, à chaque moment”

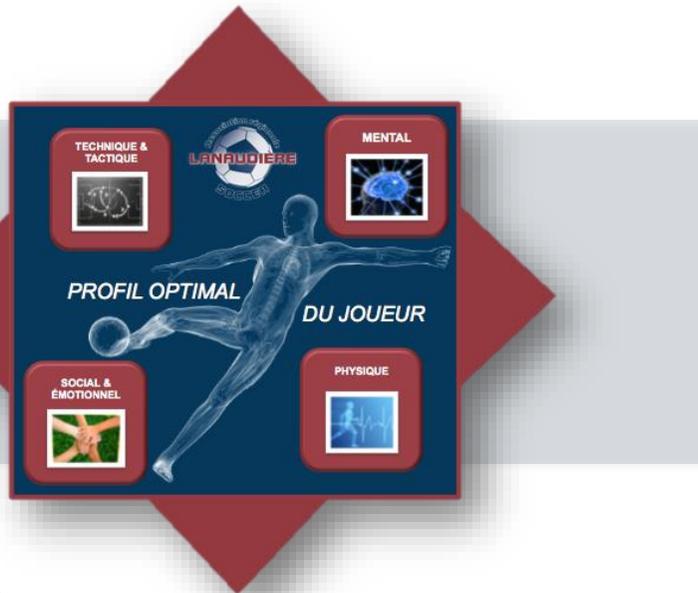
Le mouvement du ballon et des joueurs sur le terrain (coéquipiers et adversaires) est en changement constant. Alors le positionnement de chaque joueur doit aussi s’ajuster continuellement aux situations qui se développent.

Les joueurs qui peuvent être à la bonne place au bon moment sont ceux qui peuvent mieux mettre leurs habiletés en œuvre.

PROFIL OPTIMAL DU JOUEUR

Des preuves provenant de nations de football renommées démontrent l'importance de développer l'ensemble du joueur autour des quatre coins du développement : technique/tactique, mental, physique et social/émotionnel.

En tant qu'association régionale, nous avons développé le **PROFIL OPTIMAL du JOUEUR (POJ)** qui est un guide des compétences dans chacun de ces coins qu'un joueur doit acquérir au cours de son développement.



En plus de fournir cette approche holistique, les nations qui maximisent le potentiel de leurs jeunes joueurs talentueux mettent l'accent sur la perfectionnement des habiletés techniques. Ainsi la motivation derrière l'emphase que nous voulons mettre sur les:

HABITUDES TECHNIQUES



LES 4 COINS DE DÉVELOPPEMENT

TECHNIQUE/TACTIQUE

Les compétences qui permettent aux joueurs d'exécuter des habiletés techniques avec efficacité, sous pression et avec une compréhension tactique qui répond aux divers problèmes présentés par des adversaires de haut calibre.

PHYSIQUE

Les compétences qui permettent aux joueurs de performer aux exigences athlétiques les plus élevées, spécifiques à chaque position (donc tenant compte des qualités maximales de l'adversaire), tout en prévenant les blessures.

MENTAL

Les compétences qui ont un impact direct sur la performance individuelle du joueur, en lui donnant les outils nécessaires pour gérer la pression interne et externe.

SOCIAL/ÉMOTIONNEL

Les compétences qui ont un impact indirect sur la performance du joueur et de ses coéquipiers à travers le leadership, la communication et autres compétences qui contribuent à une culture de croissance et de haute performance.



IDENTIFICATION AU NIVEAU RÉGIONAL

Puisque les habiletés sont évaluées sur une base de succès dans l'exécution, le niveau de compétence du joueur est influencé par le niveau de ses coéquipiers et adversaires. Alors un joueur peut être en même temps "compétent" au niveau de club mais seulement "capable" au niveau régional.

« Qu'est ce que nous cherchons comme compétences technique et tactique? »



L'importance des compétences mental, social/émotionnel et physique est incontestable dans le potentiel d'un joueur.

Par contre, dans un environnement de détection, c'est le coin technique/tactique qui parle des volumes.

Encore plus important que la technique du joueur, est leur prise de décision et les habitudes qu'ils ont dans l'application de ce dernier.

ÉVALUATION DES HABITUDES TECHNIQUES

Les compétences inclus dans le POJ peuvent être divisées en deux volets; les **habiletés** des joueurs et leurs **comportements**.

LES HABILITÉS

L'exécution réussie des gestes techniques dans un environnement comparable aux situations de match.

LES COMPORTEMENTS

Le choix fait par le joueur autour des éléments des 4 coin de développement.



Selon cette logique, les HABITUDES TECHNIQUES se situent sous le volet Habiletés.

L'UTILISATION DE L'ÉCHELLE :	POUR ÉVALUER LES COMPÉTENCES	
	★ <u>HABILITÉS</u> Le joueur exécute l'habileté avec succès :	<u>COMPORTEMENTS</u> Le joueur démontre le comportement voulu :
AVANCÉ ●	80% du temps ou plus	
COMPÉTENT ●	Entre 60% et 80% du temps	
CAPABLE ●	Entre 40% et 60% du temps	
DÉFICIENT ●	Moins que 40% du temps	
INCAPABLE ●	À aucun moment	





2475 Boulevard des Entreprises
Local 107, Terrebonne QC, J6X 5S5
(450) 581-4545