



saison 2017 - 2018

## Contrôles et Passes courtes de l'intérieur du pied

Nous, les coaches, constatons à tous les matches un trop grand nombre de contrôles et de passes ratés, même, et surtout, les plus simples. Notre jeu en devient souvent brouillon, et vous, les joueurs, vous fatiguez en devant faire des efforts physiques pour récupérer le ballon, sans parler du danger que peut alors porter l'adversaire devant notre but en profitant de ce moment de déséquilibre de notre équipe.

Michel Platini disait « c'est le contrôle le geste le plus important et le plus difficile dans le football ». Coco Suaudeau lui répondait « Non ! On joue sans contrôle ». (Nous le savons ... vous n'étiez pas nés ... demandez à vos papas qui étaient ces deux célèbres footballeurs ! ☺)

Sans rentrer dans ce débat d'experts, **commençons déjà par bien maîtriser ces deux gestes techniques de base, pour construire notre jeu avec plus de justesse : le contrôle de l'intérieur du pied, et la passe de l'intérieur du pied**. Nous ne vous demandons pas encore de les réussir dans des conditions de jeu complexes (fort pressing adverse, mauvais terrain), mais **bien de vous concentrer, de garder votre sérénité et votre lucidité pour y parvenir déjà dans les situations les plus simples** (adversaires à distance, ou faible pressing adverse) : **si chacun augmente peu à peu son pourcentage de réussite, notre jeu en deviendra plus fluide, plus plaisant pour tous, moins physique (c'est le ballon qui court, et non le joueur) et donc plus dangereux pour nos adversaires**.

Les coéquipiers doivent bien entendu venir soutenir le porteur du ballon, faire l'effort de se placer dans les intervalles (jeu en triangle) pour faciliter la passe. Mais la précision de la passe vient bien du passeur, c'est ce point que nous voulons travailler ici.

**Voir le jeu avant** (savoir à qui passer le ballon avant de le recevoir), **réussir ses contrôles** (de l'intérieur du pied, tout simplement) **et ses passes courtes** (celles à ras de terre, de l'intérieur du pied aussi), **maîtriser ces gestes les plus simples**, c'est la différence entre les joueurs de Ligue (promotion d'honneur et au-dessus pour les U15 à U19, R2 et au-dessus pour les séniors) et ceux qui ne dépassent pas le niveau plus faible du District.

**Tout le monde peut y arriver !** Ce n'est qu'une question d'envie, de concentration ... et de travail pendant les entraînements. Et aussi, bien entendu, de pratique personnelle pendant vos temps libres à la maison (ne pas oublier les devoirs scolaires, c'est plus important encore ! ☺). **Vous trouverez donc ci-après quelques conseils, et 2 vidéos, pour vous exercer et arriver plus performants aux entraînements et aux matches.**

Ces rappels sur le contrôle de l'intérieur du pied, et la passe courte, de l'intérieur du pied également, peuvent paraître 'simplistes' et prêter à sourire. **Ces deux gestes sont pourtant indispensables pour réussir dans le football – c'est la base technique, n'en doutons pas une seconde** – et seront bien utiles à tous pour progresser toujours.

Et bientôt ... interrogation écrite ... des pieds ! (nous verrons vite ceux qui ont travaillé ! ☺)

Nous sommes à votre disposition si vous avez besoin de la moindre précision.

Bonne lecture, bon apprentissage !

Les coaches.

**PS 1** : Nous vous encourageons également à travailler chez vous **les jonglages**. C'est un très bon moyen de sentir, caresser, maîtriser ... aimer le ballon ! Et donc de réussir aussi ses contrôles et ses passes ! Des tests de jonglage seront d'ailleurs effectués régulièrement pour évaluer votre progression.

## Comment réussir une passe courte de l'intérieur du pied ?

Ce geste technique est la base du jeu collectif. **La passe de l'intérieur du pied est le geste le plus sûr pour transmettre le ballon, et doit être utilisée dans la grande majorité des cas.** La surface de frappe est en effet large et permet d'être précis. Pour être efficaces, les frappes doivent être précises, appuyées mais dosées (arriver à bonne vitesse, ni trop fort ni trop faiblement, dans les pieds du copain) et sûres dans les zones défensives du terrain. **Le joueur doit effectuer une passe sur son partenaire ('dans les pieds') ou dans sa course, dans un espace libre entre deux adversaires (c'est-à-dire dans l'intervalle, ou encore appelé 'jeu en triangle'), ou encore dans le dos de l'adversaire.** La passe s'inscrit dans un souci de conservation d'abord, puis de progression et de déséquilibre de l'équipe adverse.

### Les Points Clés pour réussir une passe de l'intérieur du pied :

Pied d'appui à côté du ballon, orienté en direction de la "cible", ainsi que les épaules.

Balancier de la jambe de frappe (accompagner le geste vers la cible)

Les yeux sur le ballon pour débiter, tête haute ensuite.

La jambe d'appui fléchie, Les bras équilibrent le corps en s'écartant.

**Frappe avec l'intérieur de la chaussure à hauteur de l'axe médian du ballon : il faut ici taper juste un peu plus haut que le milieu du ballon (1 à 2 cm environ au-dessus), pour bien le plaquer au sol et qu'il ne rebondisse pas.** Le contrôle (ou le jeu à une touche) du copain en sera plus facile ! Si vous frappez trop bas, le ballon va décoller et rebondir. Si vous frappez trop haut, le ballon va s'écraser et n'ira pas loin.

VIDEO : <https://www.sikana.tv/fr/sport/football/soccer-techniques-short-pass>

**Attention ! Dans cette vidéo, le joueur frappe trop bas le ballon, un peu en dessous du milieu : il rebondit donc, au lieu de rester collé au sol ! Par ce contre-exemple, vous comprenez vite qu'il faut bien taper un peu au-dessus du milieu !**

## Comment réussir un contrôle de l'intérieur du pied ?

La maîtrise du ballon en football passe par les contrôles. **La qualité du contrôle va déterminer l'efficacité de l'enchaînement technique : contrôle/passe, contrôle/conduite, contrôle/frappe, contrôle/dribble.**

Aujourd'hui, la réduction de l'espace est de plus en plus importante pour le porteur de balle : le contrôle permet de se retourner, mais aussi de surprendre l'adversaire, de l'éliminer en une touche de balle. Dans le football moderne, le contrôle doit s'effectuer le plus souvent en mouvement. Un contrôle orienté permet également d'accélérer le rythme de jeu. Il faut savoir augmenter au fur et à mesure sa vitesse d'exécution.

### Les Points Clés pour réussir un contrôle de l'intérieur du pied

C'est le contrôle le plus sûr car l'intérieur du pied est la surface la plus large.

Etre prêt à recevoir le ballon (jambes fléchies, sur l'avant des appuis) en orientant son corps vers le ballon. Faire des pas d'ajustement si nécessaire pour se placer bien en face du ballon.

**Attaquer son ballon, pour ne pas se faire devancer par l'adversaire !** Aller au-devant, mais ralentir à son approche.

**Présenter l'intérieur du pied, la cheville ferme à 45° mais la jambe souple. Être relâché et amortir le contact avec le ballon** (mouvement de recul avec la surface de contact au moment de l'entrée en possession du ballon).

Accompagner dans la direction de sortie du contrôle, le ballon reste proche du porteur, le ballon reste en mouvement (contrôle orienté)

Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le ballon : "tête haute".

VIDEO : <https://www.sikana.tv/fr/sport/football/soccer-skills-control-a-ground-pass>

**PS 2 :** Ici, nous ne nous intéressons bien qu'aux contrôles et passes de l'intérieur du pied, qui sont – et doivent être - les plus utilisés et donc les plus maîtrisés. Contrôles aériens, contrôles avec l'extérieur du pied, contrôles enroulés, contrôles de la semelle, passes de l'extérieur du pied, passes longues ... c'est pour une prochaine fois !