

## Les Caractéristiques du JOUEUR

***Ce qui suit est important à enseigner aux joueurs en général :***

### **Le joueur doit :**

- 1 Avant un match frapper les mains de ses équipiers et de l'entraîneur. Les adversaires verront la solidarité de l'équipe et cela peut créer une certaine incertitude. Quand 2 joueurs sont remplacés pendant le jeu ils se tapent dans les mains si possibles.
- 2 Pendant l'échauffement du gardien de but seuls des tirs de force moyenne seront faits et à la portée du gardien. Grâce à cela le gardien sera échauffé et aura le sentiment d'être au mieux. En même temps vous devez donner pas d'informations aux joueurs quand le gardien de but n'est pas au mieux.
- 3 Créez un sentiment d'incertitude chez les adversaires et faites ceci en faisant de nombreuses variations et feintes pendant le match.
- 4 Variez les activités et les feintes - et n'ayez pas peur de les utiliser.
- 5 Essayez toujours de gagner une balle, qui revient du gardien ou a été perdue par l'adversaire.
- 6 Toujours féliciter et soutenir vos équipiers. Tout le monde peut faire une erreur, mais personne ne fait d'erreur à ce sujet.
- 7 Quand la défense arrête une attaque ou que les adversaires tirent à côté du but, alors tapez vous les mains. Cela indique aux adversaires, que vous avez le contrôle et ca les rend inquiets. En plus de cet effet mental, cela réchauffe les mains et améliore la capacité d'attraper et tenir la balle.
- 8 Si un équipier vous permet de marquer, alors rappelez-vous de dire merci (frapper vous les mains). Il en va de même si un équipier vous a soutenu en défense.
- 9 Montrez de la joie et de l'enthousiasme dans le jeu. Cela affecte l'équipe entière.
- 10 Ne commencez jamais une dispute sur le terrain. Les adversaires aimeront une telle situation qui indique que l'esprit d'équipe n'est pas présent.
- 11 Apprenez comment les équipiers jouent afin d'être prêts s'ils font quelque chose (entrées, croisés, comment ils passent et ainsi de suite).
- 12 Si les adversaires jouent méchamment alors punissez les en marquant des buts au lieu de vous mêmes durcir le jeu.
- 13 Ne pas considérer un remplacement pendant le jeu comme une punition, mais comme une coupure bien méritée, où vous pouvez reprendre votre souffle et observer, pour faire la différence, quand vous retrouverez le terrain.
- 14 Jouez à votre manière, mais sans perdre de vue le jeu collectif de l'équipe.
- 15 Si quelque chose ne fonctionne pas, alors trouvez pourquoi et faites marcher.
- 16 Si quelque chose réussit, sans vous satisfaire, alors essayez de faire encore mieux.
- 17 Gardez un œil sur l'arbitre – ne démarrez pas une discussion, mais profitez d'un contre rapide ou d'un repli éclair en défense.
- 18 N'abandonnez jamais dans un jeu. Un jeu qui a été gagné 20-1 contre une équipe de bas de tableau peut être joué aussi bien contre une équipe de haut de tableau où vous perdez 1-20.

## LE JOUEUR AU POSTE DE GARDIEN DE BUT

***Ce qui suit est d'importance lors de l'entraînement des joueurs que sont les gardiens de but:***

### **Le gardien doit :**

- 1 Avoir conscience de son secteur de jeu, pour un placement et une position corrects dans toutes les situations.
- 2 Toujours utiliser des pas chassés courts et rapides dans son but. Ne jamais se tourner sur le côté contre la balle et ne jamais croiser les jambes lors de ses déplacements.
- 3 Principalement se concentrer sur la balle, mais essayez également de voir, comment individuellement les attaquants tirent et où.
- 4 Gardez toujours les deux mains hautes. Il est plus rapide de les baisser que de les lever.
- 5 Ne vous tenez jamais sur les talons.
- 6 Faites confiance à vos propres réactions contre les tirs de loin.
- 7 Attaquez les tirs de près ou perturbez le tireur (mouvements sauvages avec mains et jambes).
- 8 Essayez de capter les yeux de l'adversaire lors des tirs de 6 m.
- 9 Ne pas montrez de peur devant les adversaires
- 10 Ne fermez jamais les yeux.
- 11 Conduire et soutenir la défense.
- 12 Ne prenez jamais une attitude désespérée. Si l'équipe a le sentiment que le gardien de but a abandonné, elle perdra sa confiance, car le dernier et le plus important rempart est tombé.
- 13 Après un tir remettre la balle en jeu le plus vite possible, mais pas aussi rapidement que - par une perte d'orientation – faire une passe à un équipier, qui est étroitement marqué par un adversaire.
- 14 Quand l'équipe conquiert la balle pour sortir du secteur de but, se joindre au départ en tant que joueur de champs .
- 15 Si la défense contre un tir, dont la balle prend la direction de la ligne de fond, faire une tentative désespérée pour toucher la balle avant qu'elle ne passe la ligne pour en priver les adversaires.

## LES JOUEURS DÉFENSEURS

***Ce qui suit est important à enseigner aux joueurs, quand ils sont en défense :***

**Le joueur de défense doit :**

- 1 Réagir sur des situations de jeu, mais aussi essayer d'influencer les attaquants pour son propre avantage.
- 2 Changer de position défensive en fonction de l'attaquant et de la balle.
- 3 Etre tout le temps situé entre le but et l'adversaire. L'attaquant doit ne jamais être plus proche de la zone que le joueur de défense. (L'exception est le pivot, qui doit être marqué de face, de côté ou de dos)
- 4 Garder les bras en l'air tout le temps ou latéralement afin de signifier aux adversaires, que personne ne passera par là.
- 5 Respecter les consignes de défense et aider les coéquipiers.
- 6 Avoir en permanence un œil sur la balle et l'autre sur son attaquant.
- 7 Communiquez en défense. Informez quel adversaire vous marquez et comment les équipiers doivent réagir à cet instant (exemple : entrée d'ailier)
- 8 Essayez d'inciter l'adversaire à faire des erreurs.
- 9 Si les adversaires entrent en possession du ballon, alors se replier rapidement à la ligne de défense. Seul un défenseur se tient près du porteur de balle et essaye d'arrêter/ralentir l'attaque qui se met en route.
- 10 Ne jamais courir en tournant le dos aux adversaires. Quand la ligne centrale est passée chaque joueur doit se tourner et courir en arrière/pas chassés et être capable de voir l'équipe attaquante.
- 11 Incitez les adversaires à attaquer où vous voulez qu'ils attaquent.
- 12 Interceptez la balle si les adversaires font des passes lentes ou molles.
- 13 Tentez d'intercepter les passes longues ou lentes, sans prendre trop de risques par rapport à son rôle de défenseur.
- 14 Bloquer les tirs avec les deux bras si possible. N'ayez pas peur de la balle. Ne pas se cacher et fermer les yeux.
- 15 Apprenez les actions de votre opposant. Observez ce que l'adversaire fait et peut faire.

## LE JOUEUR EN ATTAQUE

### Le joueur d'attaque doit :

- 1 Cherchez toujours une position d'avantage. Une position d'avantage est là où le joueur peut recevoir la balle ou là où le joueur peut être une menace pour les adversaires. Si une telle position est trouvée, elle doit être maintenue - si perdue, une nouvelle position doit être trouvée.
- 2 Tout le temps essayer d'améliorer le travail de jambes concernant les mouvements rapides et les changements dynamiques de direction.
- 3 Quand le joueur trouve un secteur libre avec la balle, utiliser les trois appuis. Ensuite un dribble sera fait si c'est nécessaire.
- 4 Quand des dribbles sont faits garder un œil sur les alentours.
- 5 Lors d'un dribble près d'un adversaire prenez la main opposée la plus éloignée de cet adversaire et maintenez votre corps entre lui et la balle.
- 6 Gardez la distance de combat par rapport à la défense.
- 7 Ne soyez jamais dans la défense à moins qu'il y ait un accord ou si c'est pour un système d'attaque. L'exception est le pivot.
- 8 Apprenez à prendre des positions démarquées dans la défense de différentes manières et différentes directions.
- 9 Si possible attrapez toujours la balle avec 2 mains.
- 10 Apprenez à attraper et passer la balle dans toutes les situations, dans toutes les directions et de différentes manières.
- 11 Mettez la défense en déséquilibre en la menant dans une direction et pour l'attaquer dans ensuite à l'opposé.
- 12 Soyez toujours en mouvement.
- 13 Apprenez à passer la balle avec la "mauvaise main" sur des distances courtes.
- 14 Apprenez à passer la balle aux équipiers à hauteur de poitrine et à employer seulement le rebond ou les passes lobées que si l'adversaire a une chance d'intercepter la passe directe.
- 15 Mieux vaut passer à un équipier en position plus avantageuse que d'en chercher une pour vous-même.
- 16 Ne jamais passer la balle à un équipier, qui ne prête pas attention à cette passe ou regarde une autre direction.
- 17 Apprenez au moins 2 types différentes de tir sur des différentes positions.
- 18 Tirer seulement au but s'il y a une possibilité de marquer. Cela ne signifie pas, qu'un tir ne doit pas être pris parce que le joueur ne peut pas normalement marquer. La pratique fait le maître.
- 19 Surprenez les adversaires et leur gardien de but en tirant de façon variée et d'endroits variés.
- 20 Gardez un œil sur la position du gardien dans son but. Lors du tir, l'impact sera là où il y a la plus grande chance de marquer.
- 21 Les tirs cadrés, qui ont le plus de chance de succès, sont les tirs bas ou au rebond.