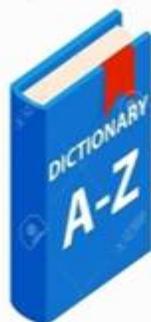
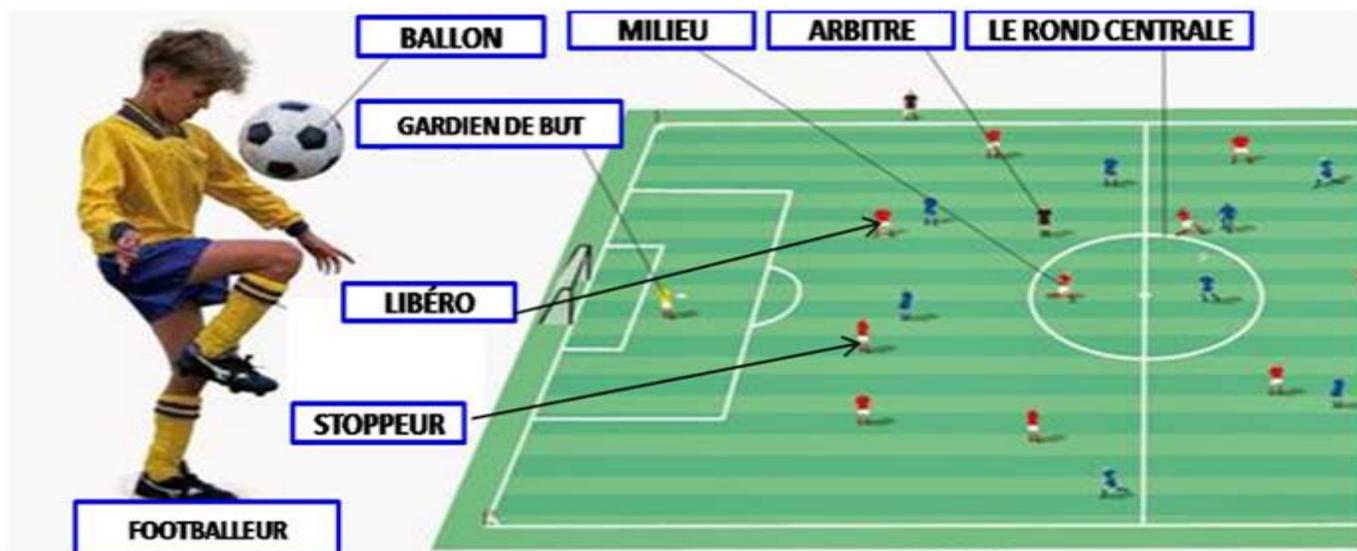




## LEXIQUE ET TERMINOLOGIE DU FOOTBALL



Réalisé Par : ABDELALI RAFALI

20021 / 2022



A

## Action :

Ensemble de combinaison menant à une situation devant le but.



## Adresse :

Consiste à exécuter avec précision le geste qui convient pour être efficace dans chaque particulier.



## Agilité :

Elle concerne la maîtrise du corps par rapport aux obstacles, c'est la faculté de se mouvoir avec aisance au sol (pour atténuer le caractère dangereux de certaines chutes).



## Aile :

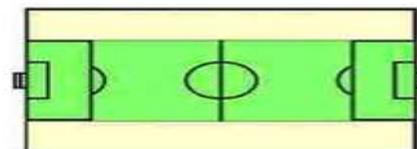
**Passer par les ailes.**

**Écarter sur les ailes**

Par définition partie réservée à l'ailier.

Aile, partie du terrain située près de la ligne de touche.

En blanc : Aires d'évolution des ailiers et arrières latéraux.



## Aile Inversé :

Se dit d'un ailier qui évolue sur le côté opposé à son bon pied.



## Ailier :

Rapide, bon dribbleur et bon centreur, les ailiers peuvent faire mal à une défense par leur capacité à trouver des failles sur les côtés pour ensuite trouver les attaquants. Aussi décisif dans le dernier geste, les ailiers se retrouvent parfois comme des attaquants notamment dans une tactique à un attaquant. Ils peuvent également pousser des défenseurs latéraux à rester dans leur camp de peur de se faire surprendre en contre. S'ils sont moins favorisés par rapport à avant du fait d'un jeu plus poussé vers l'axe, ils restent néanmoins des joueurs très souvent décisifs. Une bonne technique et de la vivacité sont indispensables pour qu'un ailier soit efficace.

## Ailier Droit ou Gauche :

Milieu ou attaquant jouant sur le côté, en position excentrée, et dont le rôle est souvent de déborder et de centrer.

## Ailier Défensif :

Si ce n'est pas un poste qu'on utilise dans la durée, l'ailier défensif évolue comme un défenseur latéral plus haut sur le terrain afin de répondre à besoin précis pour un match. Il va chercher à récupérer le ballon et à couvrir son aile pour ensuite trouver des joueurs plus créatifs que lui. Sa tâche première sera donc défensive bien qu'il soit également capable d'apporter un peu de percussif si on lui laisse de l'espace. En général très utile dans un gros match pour bloquer un joueur, l'ailier défensif peut s'avérer décisif si on l'utilise à bon escient. On l'utilise en général dans une équipe qui joue haut avec un pressing important.

## Amorti :

Consiste à diminuer progressivement la vitesse du ballon de manière à la rendre presque nulle.



## Amorti De La Cuisse :

## Amorti De La Poitrine :

## Amorti De L'intérieur Du Pied :

## Amorti Du Coup De Pied :



## Animation De Jeu :

Mouvement de l'équipe, déplacement coordonnées des joueurs sur le terrain, à partir des principes de jeu défensifs et offensifs. L'animation permet des évolutions de jeu variés et des changements d'organisation dans le match : passage d'un **4 - 4 - 2** à un **3 - 4 - 3** en phase offensive.



## Anticipation :

Action défensive de positionnement pour prévenir la réaction l'adversaire et se disposer à y répondre (défense d'anticipation).

Entamer l'action à l'avance ;

Attaquer le ballon avant l'adversaire ;

Anticiper pour récupérer le ballon ;

Prendre un temps d'avance sur l'adversaire.



## Anti-Jeu :

Conduite antisportive.



## Anti-Pressing :

Le « **Gegenpressing** » (à prononcer « guégueune pressing »), que l'on appelle également le « **contre-pressing** », est une forme de pressing qui consiste à **presser l'adversaire juste après avoir perdu le ballon**. L'idée de base, créé par **Ralf Rangnick** et popularisée par **Klopp** ou **Guardiola**, peut paraître assez simple mais elle demande en réalité une rigueur et un sens tactique très pointu. Le contre-pressing peut être travaillé en relation avec le "**Jeu de position**". "Le meilleur moment pour récupérer le ballon, c'est juste après l'avoir perdu" **Jurgen Klopp**



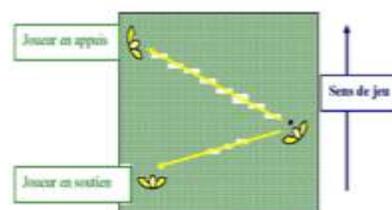
## Appels Croisés :

Deux attaquants croisent leurs courses pour appeler la balle.



## Appui :

Joueur situé en avant ou à la hauteur du porteur du ballon, qui s'en approche pour lui proposer son aide.



## Arconada :

Erreur du gardien de but espagnol **Louis Arconada** en finale de la coupe d'Europe de **1984 (France 2 - 0 Espagne)** sur un coup franc de Michel Platini. Le gardien de but se couche sur la balle mais celle-ci roule sous le corps du goal et finit dans le but.



## Armer :

Un joueur arme un tir lorsqu'il se prépare à frapper dans le ballon. Il va emmagasiner de l'énergie pour la donner au ballon.



## Arrêt :

Un gardien arrête un tir adverse quand il empêche le ballon de rentrer dans la cage, avec n'importe quelle partie du corps. Il existe plusieurs types d'arrêts :

**Mains/Pieds/Autre Partie Du Corps.**

**Ballon Attrapé / Repoussé Hors De Danger/ Repoussé En Zone De Danger/Claquette.**

**Plongeon/Debout/Bras Etendu /Ballon Ramassé.**



## Arrières Latéraux :

**Arrière Latéral** : Le profil typique de l'arrière latéral est un joueur rapide, bon centreur, capable de déborder ou de se replier très rapidement, joue dans les couloirs comme défenseur droit ou gauche. Le numéro **2** est l'**arrière droit** et le numéro **3** est l'**arrière gauche**. Ils opèrent sur les côtés de la défense et doivent empêcher les attaquants adverses de passer par ces zones pour délivrer des centres. En situation offensive, ils doivent "prendre le couloir" pour apporter le surnombre et éventuellement déborder la défense adverse et délivrer des centres pour leurs attaquants. Ils doivent faire preuve de vitesse, d'un bon jeu de tête, de technique, de placement et de remplacement



## Ascenseur :

### Faire L'ascenseur.

Lors d'une montée pour une tête, prendre appui sur l'adversaire ou un partenaire.



## Attaque :

Etre en possession du ballon, action qui consiste à atteindre le but adverse.



## Attaquants :

**Attaquant** (ou *avant*) est un joueur de **football** dont la tâche principale est de concrétiser le jeu offensif de son équipe.

Il est placé à proximité des buts adverses et donc a plus de possibilités pour marquer des buts que ses coéquipiers plus défensifs. Lorsque l'attaquant joue sur un côté, il est appelé **ailier**. Lorsqu'il est particulièrement efficace dans cet exercice, il est appelé **buteur**.



## Attaquant avancé :

Positionné près du dernier défenseur, il va sauter sur le moindre ballon en profondeur pour prendre de vitesse les défenseurs et faire valoir ses qualités de finisseur. Capable également de décrocher pour ne pas être trop isolé, il est en général un buteur redoutable pour son équipe lorsqu'il est bien alimenté. Rapide, doté d'une bonne technique et excellent finisseur, il doit également être régulier pour ne pas que son équipe passe à côté de son match et ne marque pas de buts.

## Attaquant Complet :

C'est très rare d'avoir un véritable attaquant complet, un joueur capable de décrocher pour faire vivre le ballon, d'être devant le but pour finir une action ou de jouer en pivot pour un autre coéquipier. Quand on a la chance d'en avoir un, ce rôle va lui laisser une certaine liberté dans ses choix puisqu'il pourra faire ce qui lui semble le plus judicieux. Seul devant ou avec un autre attaquant, il sera capable de faire marquer mais aussi d'être un buteur redoutable. Il doit bien sûr être très complet, avoir un physique impressionnant, être techniquement très bon, avoir une bonne pointe de vitesse et faire preuve de réalisme devant le but.

## Attaquant Défensif :

Profil assez rare dans le football, l'attaquant défensif sera comme l'ailier défensif très utile pour un match mais rarement utilisé dans la durée. Il va se replier pendant tout le match pour presser les défenses et le milieu de terrain afin de mettre une grosse pression pour contrarier le jeu adverse. En général très déterminé et travailleur, il va courir pendant tout le match pour récupérer des ballons et trouver soit son coéquipier en attaque, soit un milieu plus offensif. C'est un rôle très utile face à une grosse équipe bien meilleure que la nôtre pour les mettre à mal dans la construction du jeu.

## Attaquant Intérieur :

C'est un nouveau rôle qui est apparu depuis peu dans le football moderne. En effet, un attaquant intérieur est devenu incontournable et surtout hyper décisif. Lorsqu'il réunit les qualités techniques nécessaires, une bonne vitesse, de la créativité et un réalisme devant le but, l'attaquant intérieur devient injouable pour la défense adverse. Il part d'un côté pour repiquer dans l'axe en général avec son pied opposé et trouve des angles que tout autre joueur ne pourra pas trouver. Avec **Messi**, **Cristiano Ronaldo** ou encore **Ribéry**, ce nouveau rôle fait un malheur lorsqu'il est utilisé par un bon joueur mais peut aussi créer un déséquilibre dans la largeur du terrain s'il n'a pas le rendement attendu.

## Attaquant Pivot :

Grands et costauds. Ils ont pour fonction de servir de point d'appui en attaque pour les milieux, soit grâce à leur jeu de tête, soit par leur capacité à garder le ballon entre les pieds. À la réception des centres et des passes, ils servent à écarter les ballons vers des joueurs mieux placés qu'eux et donc plus susceptibles de marquer. Jouant dos au but, ils ont souvent moins d'opportunités pour marquer, mais doivent faire preuve de certaines qualités physiques et techniques pour contrôler les ballons et servir ses coéquipiers. Du fait de leur physique, ils sont souvent très surveillés par les défenseurs notamment à cause de leur jeu de tête, et permettent ainsi d'offrir des espaces à ses coéquipiers.

## Attaquant En Retrait :

IL décroche près du milieu de terrain pour recevoir le ballon et ensuite le redistribuer vers un attaquant ou un joueur offensif. En général très utile avec un autre attaquant mais aussi seul devant, il est rarement décisif mais permet aux autres joueurs de briller. Puissant mais aussi assez créatif, il est très bon dos au but mais préfère avoir le jeu devant lui.

## Attaquant De Soutien :

«**Neuf et demi**» va user de ses qualités techniques et de sa créativité pour déstabiliser une défense. Capable de se positionner entre les lignes, il va chercher à trouver un autre attaquant ou un milieu pour le mettre en bonne position bien qu'il soit également capable d'être décisif devant le but. Au contraire **d'un attaquant intérieur**, il va essayer de créer des occasions plutôt que de marquer. Techniquement meilleur que la plupart des autres joueurs, il peut changer le cours d'un match.

## Attaque - Défense :

Actions de jeu qui font aller les équipes d'un camp à l'autre tantôt pour défendre tantôt pour attaquer.

En référence à un exercice qui met en présence deux équipes sur un seul but, l'équipe qui possède le ballon "attaque", dès qu'elle le perd, elle "défend" le but et vice et versa.



## Attaque Placée :

Le bloc défensif adverse est en place. Généralement, la première passe après la récupération du ballon est

une passe de sécurité. Le premier objectif est de ne pas perdre le ballon, et non d'attaquer directement le

but adverse : progression relativement lente.

## **Style Indirect :**

- beaucoup de passes de sécurité
- beaucoup de joueurs
- temps de jeu supérieur à **10''**



## Auto goal :

Marquer un auto goal.

Marquer un but contre son camp.



## Automatisme :

L'exécution d'un geste ou d'un mouvement, sans l'intervention consciente de la pensée du joueur.

**Individuel** : automatisme du geste ;

**Collectif** : automatisme du mouvement.



## Avant-Centre :

Joueur à vocation offensive dont le rôle premier est de se créer des occasions de but et de marquer.

## Avant de Pointe :

Attaquant de pointe qui opère sur le flanc qu'au centre toujours en mouvement.

## Avant-Dernière Passe :

Une passe (ou centre) qui est cruciale dans le mouvement qui mène à un tir/but, par exemple, une avant-dernière passe peut venir sous la forme d'un corner ou coup-franc qui mène à une passe décisive d'un joueur.



## Axe :

L'axe du terrain correspond à la zone médiane du terrain dans le sens de sa longueur.



## B

### **Balle A Terre :**

Terme officiel de l'entre deux.



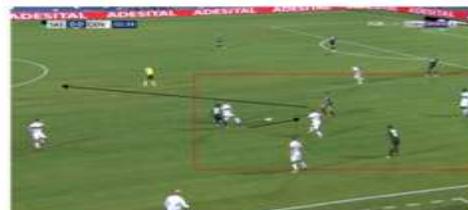
### **Ballon Piqué :**

Une petite frappe afin que la trajectoire survole une sortie de gardien dans les pieds par exemple.  
- bien placer le coup de pied sous le ballon.



### **Ballons Touchés :**

C'est la somme de toutes les actions d'un joueur lors desquelles il touche le ballon.



### **Banane :**

But marqué directement par le tireur d'un corner (coup de pied de coin).

Tir en banane.

Tir de trajectoire courbe, étiré en longueur.



### **Banc :**

**Avoir Un Super Banc.**

Avoir des remplaçants (coiffeurs) de qualité.



## **Béton :**

### **Jouer Le Béton.**

Jeu qui se base sur la défense en renforçant celle-ci dans le but de protéger son but. **En Suisse : Le verrou.**  
- **En Italie : Catenaccio (Verrou).**



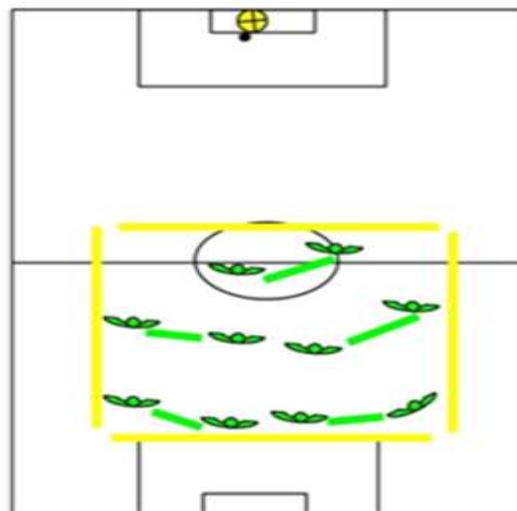
## **Bicyclette :**

Geste technique consistant à reprendre de volée le ballon. Reprise aérienne en ciseau dos au but.



## **Bloc Bas :**

Si l'équipe veut jouer la contre-attaque ou accepte de se laisser dominer, jugeant être plus faible que l'adversaire, elle peut choisir un bloc bas. La défense de l'équipe se positionne alors sur ses 18m. Les joueurs se replacent dès la perte du ballon dans leur propre moitié de terrain. Les attaquants commencent la pression sur le porteur adverse autour de la ligne médiane. Cette organisation demande de posséder des joueurs forts au duel, un ou deux attaquants rapides capables d'utiliser la profondeur. L'équipe doit maîtriser la contre-attaque afin d'éclater rapidement vers l'avant à la récupération du ballon. Le risque est de craquer sous la domination. Laisser le ballon à l'adversaire implique d'accepter de courir après, donc de se fatiguer et peut-être de commettre des erreurs défensives. D'autre part, cette organisation devient caduque lorsque l'équipe encaisse un but et est menée au score.



## **Bloc Défensif :**

Regroupement des joueurs en défense de façon à densifier un espace pour empêcher la progression du ballon et/ou récupérer le ballon.



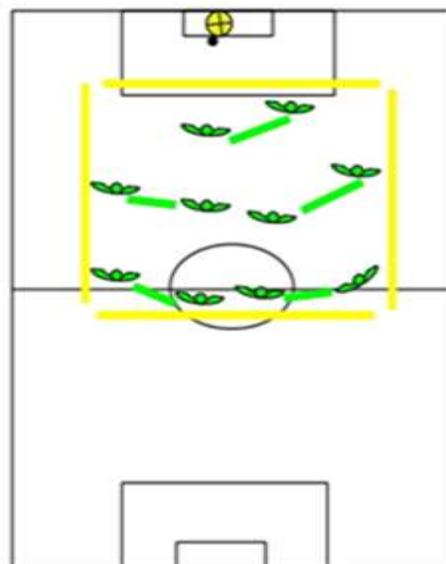
## **Bloc Equipe :**

Le « bloc équipe » est une organisation tactique visant la coordination des déplacements en phase offensive (bloc offensif « large, écarté ») et en phase défensive (bloc défensif compact) où les joueurs prendront en compte à la fois le ballon, ses coéquipiers et ses adversaires par rapport à leur placement sur le terrain.



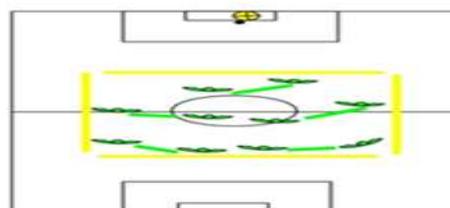
## **Bloc Haut :**

Si l'équipe veut mettre une pression importante sur l'adversaire, elle peut jouer haut. Ses défenseurs se positionneront alors à hauteur de la ligne médiane. La récupération se fait dans le camp adverse, ainsi l'équipe peut rapidement se trouver devant le but adverse (attaque rapide). Travailler le 1c1 pour le gardien, défendre en courant vers son but pour les défenseurs. L'espace dans le dos de la défense est un vrai danger. Elle doit posséder des défenseurs centraux rapides et un gardien attentif qui se déplace avec le bloc afin de ne pas se faire piéger par une contre-attaque adverse. Le risque est en effet de se livrer en libérant beaucoup d'espace derrière le bloc équipe. Le bloc haut peut difficilement être tenu un match entier. Il demande une débauche d'énergie et de concentration très importante.



## **Bloc Médian :**

L'équipe se positionne à hauteur de la ligne médiane. Les attaquants commencent la récupération du ballon 15 à 20m devant la ligne médiane. C'est l'organisation actuellement la plus utilisée car le bloc bas et le bloc haut peuvent difficilement être mis en place sur l'ensemble d'un match et encore moins sur une saison entière. C'est l'organisation la plus équilibrée.



## **Blocage -Contrôle De La Semelle :**

Ce contrôle est utilisé par exemple par les avants-centres quand ils sont dos au but avec un adversaire derrière eux...



## **Boîte :**

Mettre une balle, un ballon dans la "boîte".

En théorie, la défense, mais souvent employée pour désigner la surface de réparation.



## **Boule De Canon :**

Tir puissant visant à marquer en force.



## **Boulet :**

Mettre ou tirer un boulet.

Mettre une frappe puissante "comme un boulet de canon".



## **Boxer :**

**Boxer Une Balle, Un Ballon.**

Dégagement du poing par le gardien de but.



## **Brosser :**

**Brosser La Balle, Le Ballon.**

Frapper le ballon ou la balle de l'intérieur ou de l'extérieur du pied de façon à lui donner une trajectoire courbe. Inverse du tir tendu.



## **But :**

**Marquer Un But. Ligne De But. Tir Au But.**

Il y a but lorsque le ballon a franchi entièrement la ligne de marquage du terrain (ligne de but) comprise entre les deux poteaux et dans les limites du cadre. Suite à un tir au but.





## But Contre Son Camps :

Action d'un joueur qui marque un but dans ses propres cages.



## But En Argent 2003 :

En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, c'est la règle du but en argent qui s'appliquera. Le jeu se poursuivra donc pendant quinze minutes, pour une première partie de prolongation.

Si, au terme de ces quinze minutes une équipe est parvenue à se créer un avantage, elle sera déclarée victorieuse.

Si, en revanche, le score est encore nul après cent cinq minutes de jeu, les deux équipes repartiront alors pour quinze minutes supplémentaires afin de se départager.

Si elles sont toujours à égalité après cette seconde partie de prolongation, on procédera alors à la séance de tirs au but pour désigner l'équipe victorieuse. Le **28 Février 2004**

Fin du but en Argent. On revient à la prolongation et aux tirs au but.

## But Casquette :

Un but encaissé de façon stupide But contre son camp :  
**autogol** (un joueur fait entre le ballon dans ses propres buts.



## But En Or :

Sert à départager deux équipes lors des prolongations. La première équipe qui marque durant la prolongation remporte la partie et met fin aux prolongations.

## But Libérateur :

But marqué vers la fin du match, en général par l'équipe favorite, d'un match à suspense ou crispé, qui « libère » alors l'équipe qui a marqué.

## Buteur :

Le **buteur** est le joueur qui est plus spécialement chargé de marquer des buts.



C

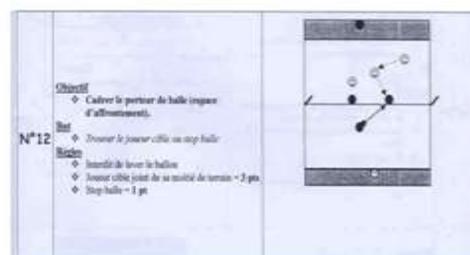
## Cadrage-Porteur :

Vise à empêcher le porteur de prendre de la vitesse ou de frapper long.



## Cadrer :

limiter et fermer l'espace de jeu du porteur de la balle.



## Cafouillage Dans La Surface :

Expression désignant une situation durant laquelle le ballon est à l'intérieur d'une des surfaces de réparation et n'est maîtrisé par aucune des deux équipes.



## Calmer :

Action qui consiste à conserver le ballon en redoublant de passes et dont le but est gardé la possession du ballon et non d'aller marquer.

## Capitaine :

Le capitaine est généralement assimilé au patron de l'équipe. Source de motivation pour ses coéquipiers, il est selon les textes l'unique personne habilitée à discuter avec l'arbitre (règle non-appliquée).



**Carton Vert :** l'arbitre autorise aux médecins à venir sur le terrain (il n'est plus utilisé depuis 2003).



## **Cartonner** : Marquer Plusieurs Buts.

Il ou elle a cartonné : Pour désigner un joueur ou une équipe brillante dans son parcours.

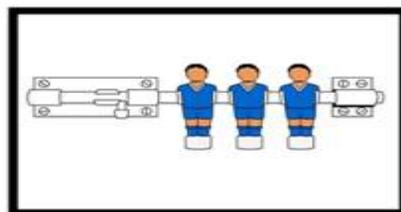
Faire un carton sur un adversaire : Tirer "volontairement ou involontairement" sur un adversaire.

Cartonner pour un arbitre : Distribuer du jaune ou du rouge (cartons).



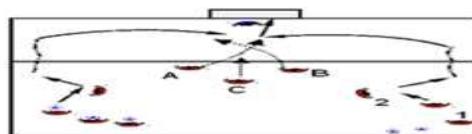
## **Catenaccio** :

Terme italien signifiant « **Cadenas** » qui désigne un système défensif très rigoureux renforcé par un libéro.



## **Centre :**

Passé longue effectué de l'une des ailes, en direction d'un partenaire placé devant le but adverse.



## **Centre Aérien :**

Il est fait pour atteindre un partenaire situé derrière des défenseurs. La balle reste le plus longtemps possible en air et le gardien risque d'être favorisée avec ses mains, aussi il faudra viser un point de chute où il ne lui sera pas facile d'accéder.



## **Centre Lobé :**

Le joueur passe le pied sous le ballon pour le faire monter rapidement (« racler le sol »).



## **Centre Enroulé :**

Il se passe souvent sur un côté du terrain pour créer le danger au sein de l'équipe adverse. C'est une technique qui consiste à faire en sorte que le ballon part le long de la ligne. Il doit par la suite rentrer à l'intérieur du terrain. Si vous êtes gaucher, frappez le ballon de façon à ce qu'elle rentre dans le terrain. Veillez à ce que vous soyez placé à l'endroit approprié pour bien diriger le ballon vers la cible. Le centre enroulé est efficace lorsque les membres de l'équipe jouent en groupe. Il se termine souvent par le marquage d'un but.

## **Centre au Deuxième Poteau :**

Une action de jeu qui consiste à faire entrer le ballon dans la surface de l'adversaire. Cette action permet de créer un danger dans le camp adverse. Passez ensuite dans le terrain de l'adversaire, pour centrer vers la surface. Passez ensuite dans le terrain de l'adversaire, pour **centrer** vers la surface.



## **Centre En Retrait :**

Consiste à faire un centre au ras du sol, en retrait par rapport au but et de l'action afin de prendre à défaut la défense se repliant sur le but. Le centre en retrait est souvent considéré comme l'arme fatale lorsqu'il peut être réalisé notamment par le fait qu'il est difficile pour le défenseur de l'intercepter et qu'il prend à revers la défense.



## **Centre Tendü :**

Sa technique de frappe s'apparente au tir avec simplement une course décalée (il est bon de donner comme consigne à celui qui fait le centre tendu de tirer sur le récepteur comme s'il était un gardien

Pour faciliter le centre tendu, on peut demander au joueur de s'écarter de 50cm au niveau du ballon avant de revenir frapper.

Le centre tendu est généralement utilisé pour des récepteurs placés au niveau du premier poteau. Le gardien ainsi que la défense auront moins de temps pour se déplacer vers le point de chute du ballon.



## Centre Tir :

Tir qui sur une mauvaise appréciation de trajectoire devient centre, et vice versa.



## Chandelle :

### Faire Une Chandelle.

La chandelle est bien souvent une frappe ratée. Le ballon monte haut à la verticale pour retomber quasiment au même endroit.



## Changement De Vitesse :

Courir à bonne allure avec la balle, au moment où l'adversaire arrive à hauteur du joueur et s'apprête à intervenir brusquement.



## Changement D'aile :

Transmettre le ballon d'un côté du terrain à l'autre côté du terrain en un minimum de passes (généralement de **1 à 3** passes) et de temps.



## Changer Le Jeu :

### Changer Le Jeu - Inversé

Se traduit par un changement d'aile.

## Changement De Rythme :

Accélération ou ralentissement du jeu (la circulation du ballon) par des actions précises tactiques ou techniques.



## Charge :

Action destinée à déséquilibrer l'adversaire d'une poussée de l'épaule ou de la poitrine, afin de conquérir le ballon ou d'en garder le contrôle, suivant que l'on en est le porteur ou non.



## Charnière :

La charnière centrale est constituée des défenseurs centraux (**Le Stoppeur Et Le Libéro**).



## Circuit Training :

Est une méthode d'entraînement **qui** consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le **circuit** terminé, l'enchaînement **est** repris depuis le début.



## Circulation Tactique :

Mouvements coordonnés des joueurs et du ballon, selon un plan établi à l'avance.



## Circuler :

**Faire Circuler Le Ballon.**

Passer le ballon d'un joueur à l'autre dans l'attente d'une solution de jeu ou attirer l'adversaire et plus rarement (sic) pour gagner du temps.



## Ciseau :

### Effectuer Un Ciseau.

Geste de reprise sur une balle aérienne qui force le joueur à effectuer son geste au-dessus du sol.



## Claquette :

### Faire Une Claquette.

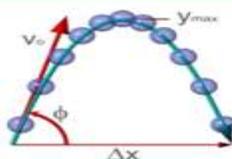
Geste du gardien qui repousse le ballon au-dessus du but avec le plat de la main en accompagnant celui-ci.



## Cloche :

### Mettre Un Ballon En Cloche.

Donner au ballon une trajectoire rappelant la forme d'une cloche (**Courbe En Cloche**) - Pour les matheux représentant la loi de probabilité de Laplace-Gauss.



## Coach :

Terme anglais signifiant l'entraîneur. C'est une personne qui s'occupe de l'entraînement et de la formation de l'équipe, qui la prépare à la formation, c a d à l'obtention de résultats.



## Coaching :

C'est l'action globale du coach : former, diriger, conseiller, corriger, aider les joueurs à progresser, à faire les bons choix tactiques. **N.B** : une seule personne peut être chargée des deux missions dans un club : la mission de manager et la mission de coach. Il est alors un **manager-coach** ou un **coach-chef**.

## Collectif :

### Jouer Collectif.

Faire participer un maximum de joueurs sur une action de jeu, en faisant circuler la balle.

Avoir un bon collectif.

Posséder les qualités pour pouvoir faire circuler le ballon - avoir une entente certaine entre les joueurs.

S'appliquer à faire circuler le ballon dans sa progression au but.



## **Coller :**

### **Le Ballon Lui Colle Au Pied**

Le ballon reste quasiment en contact avec son possesseur. Il dirige celui-ci de façon à ce qu'il soit toujours en contact avec son pied. Sur un contrôle : garder le ballon au contact du corps.



## **Combinaison :**

### **Effectuer Une Combinaison.**

Construire une phase de jeu impliquant plusieurs joueurs. Les combinaisons sont préparées à l'entraînement pour être appliquées en match quand l'occasion se présente. On peut bien sûr provoquer cette phase de jeu.



## **Combinaison Tactique :**

Coordination des actions individuelles de 2 ou plusieurs joueurs à un moment du jeu.



## **Conception Du Jeu :**

Particularités ou caractéristiques que représente une équipe dans l'utilisation de la tactique.

## **Concept De Jeu :**

Est La manière de jouer sur le terrain. C'est en quelque sorte la "marque de fabrique" de l'équipe ou, autrement dit, le style de jeu d'une équipe. On peut même parler d'un état d'esprit qu'impose l'entraîneur à partir de son expérience, de sa culture footballistique en fonction des joueurs mis à sa disposition.

## **Conduite De Ballon :**

Est Un moyen de progression individuel du ballon tout en le maîtrisant dans un espace libre (avec toutes les surfaces de contact).

### **Conduite avec l'intérieur Du Pied :**



### **Conduite Avec L'extérieur Du Pied :**



### **Conduite Avec De L'extérieur Du Pied :**



## **Conservation Du Ballon :**

### **Conserver Le Ballon Ou La Balle.**

Temporiser le jeu à l'aide de passes courtes et assurées entre coéquipiers. Éviter que ses adversaires s'en emparent.

Méthode tactique employée :

- Pour obliger l'adversaire à venir chercher le ballon et ainsi dégarnir son camp. But.



## **Construire :**

### **Construire le jeu. - Construire une action.**

Organiser la progression de la balle d'une façon collective et bien sûr efficace.



## **Contre :**

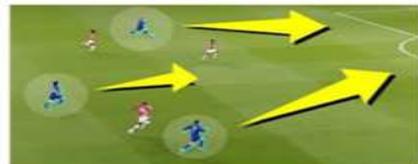
Récupération du ballon suivie d'une attaque rapide.

## Contre-appel :

Action où le joueur lance un appel puis change radicalement le sens de sa course pour se libérer du marquage.

## Contre-Attaque :

Récupération du ballon en situation défensive et attaque rapide, avec un minimum de temps et de passes afin de ne pas laisser le temps à l'équipe adverse de se reposer.



## Contre Charge :

(charge avec le corps) Toujours avec l'épaule (respect des lois du jeu).

Opposition ultime à une frappe de balle. C'est former un bouclier avec le corps.



## Contre Favorable :

Le contre favorable est la récupération du ballon dans les pieds de son adversaire en le contraindant. Il est souvent provoqué par la détermination du joueur voulant récupérer le ballon.

## Contre-Pied :

Prendre ou être pris à contre-pied consiste à aller dans le sens contraire du déplacement de l'adversaire.



## Contrôle :

Contrôler le ballon, c'est en acquérir la maîtrise afin de l'utiliser le plus judicieusement possible.



## **Contrôle Désorienté :**

Contrôle orienté raté qui va dans une direction différente de celle souhaitée. On parle alors de contrôle désorienté afin de se moquer avec humour de son adversaire ou de son coéquipier.



## **Contrôle Orienté (La Prise De Balle) :**

Élément fondamental du football d'aujourd'hui. De sa maîtrise dépend l'accélération de jeu. En 1 touche, c'est un dribble. Il est souvent aussi précédé d'une feinte



## **Contrôle Orienté :**

C'est maîtriser à la fois le ballon et de le placer vers une direction désirée avec un seul contact.



## **Contrôle Orienté De L'intérieur Du Pied :**

C'est le contrôle le plus sûr car la surface utilisée est large



## **Contrôle Orienté De L'extérieur Du Pied :**



## **Contrôle "Cruiff" :**

Passer le ballon derrière la jambe d'appuis. Ce contrôle permet de s'orienter et de se retourner tout en surprenant l'adversaire.



## **Contrôle Enroulé Pour Se Retourner :**

Un contrôle qui permet de se mettre dans le sens du jeu tout en protégeant son ballon avec son corps.



## **Contrôle Orienté Sur Ballon Aérien :**

La difficulté pour ce contrôle est de maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon pour amener le ballon au sol et enchaîner un autre geste technique.



## **Corner Ou Coup De Pied De Coin :**

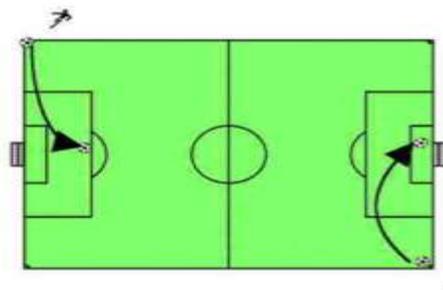
Coup de pied de coin provoqué lorsqu'un défenseur a touché en dernier la balle franchissant la ligne de but. Un joueur va donc tirer le ballon, ce dernier étant positionné dans le petit triangle au coin du terrain, le premier défenseur adverse doit se trouver à **9,15 m**. En France, le terme de Corner, apocope du terme anglais *corner kick* est majoritairement employé, même si le terme exact est « **coup de pied de coin** »



## Corner Rentrant :

Frappe sur corner dont la fin de la trajectoire parvient près de la ligne de but. Généralement dans les cinq mètres cinquante. Peut être associée avec une combinaison au premier ou au second poteau.

La position du tireur est une précieuse indication pour le gardien.



## Corner Sortant :

Contrairement au corner rentrant la destination de la balle est située hors du but (bien souvent entre le point de penalty et les seize mètres cinquante). Là aussi il y a possibilité de combinaisons.

**A Gauche** : Corner sortant au premier poteau. Ce type de corner est tiré par un droitier. Position du tireur à gauche du ballon.



**A Droite** : Corner rentrant au second poteau. Ce type de corner est tiré par un Gaucher. Position du tireur à droite du ballon.



**Corner A La Rémoise ou Corner en deux temps** : Se joue avec un partenaire qui se trouve près du tireur sur un corner (ne pas oublier que l'adversaire doit se trouver à **9,15m**) le tireur lui donne le ballon, de par sa position, l'angle du but est plus ouvert. Cette technique était employée par l'équipe de Reims pour se donner un accès au but. De nos jours et par extension le corner à la rémoise se joue à deux sans chercher obligatoirement l'accès au but en priorité.



## Couloirs :

### Prendre Les Couloirs.

Attaquer par les ailes, les bandes latérales du terrain.

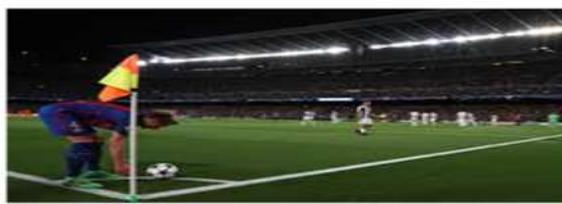


## Couloir De Jeu Direct :

Est constitué par l'axe ballon cible. Le jeu direct passe par cet axe à la différence du jeu indirect qui utilise d'autres espaces.

## Coup De Pied Arrêté :

Ensemble des reprises de jeu où le ballon est posé pour les effectuer : corner, coup franc, penalty... À noter que les touches sont considérées comme des coups de pieds arrêtés.



## Coup De Pied De But :

Est, en football, l'une des manières de reprendre le jeu. Un but peut être marqué directement sur un coup de pied de but, mais uniquement contre l'équipe adverse.

Un coup de pied de but est accordé quand :

Le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe attaquante, a entièrement franchi la ligne de but, que ce soit à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué conformément à [la Loi 10](#).



## Coup D'envoi :

Est Une procédure pour débiter la partie ou reprendre le jeu : Au commencement du match, Après qu'un but a été marqué, Au début de la seconde période du match, Au début de chaque période de la prolongation, le cas échéant. Il est possible de marquer un but directement du coup d'envoi.



## **Coup Franc :**

Le coup franc est la sanction d'une faute. Permet à l'équipe sur qui la faute a été commise de repartir de l'endroit où la faute a été commise. Pour les coups francs directs ou indirects, le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura été botté et aura bougé. Le joueur qui a botté le ballon ne peut retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché ou joué par un autre joueur. S'il le fait, il sera sanctionné par un coup franc indirect à l'endroit de la faute.



## **Coup Franc Direct :**

Le coup franc direct sanctionne une faute. Le bénéficiaire peut tirer directement au but sans intermédiaire. Le joueur adverse le plus proche doit se trouver à un minimum de **9,15m**.



## **Coup Franc Indirect :**

### **Lui Aussi Sanctionne Une Faute.**

Le ballon doit avoir un contact avec une des personnes situées sur le terrain. Si le ballon tiré directement est dévié soit par un joueur adverse ou un partenaire ou même l'arbitre et qui pénètre dans le but est validé. La règle des **9,15m** doit être également respectée.



## **Coup-Du-Foulard Ou Rabona :**

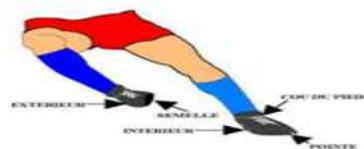
Centre effectué en frappant le ballon derrière sa jambe d'appui. Très esthétique, ce geste permet souvent de centrer avec son bon pied.



## **Coup De Pied :**

### **Frappe Du Cou De Pied.**

Le pied se cambre, la frappe puissante se fait par le jeu naturel des trois articulations.



## Coup Du Scorpion :

Geste effectué en sautant et en basculant pour se retrouver en position presque horizontale en frappant le ballon avec les talons. Ce geste a été réalisé pour la première fois par le gardien de but colombien **René Higuita**.



## Coup Du Sombrero :

Effectuer un lob par-dessus l'adversaire pour le passer. Le joueur **Ronaldinho** est nommé comme le joueur faisant les plus beaux sombreros du monde.



## Course Croisée :

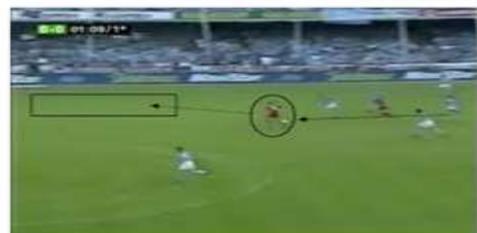
Déplacement entre 2 ou plusieurs partenaires, dont le sens de course se croise pour perturber l'organisation défensive adverse, ou créer et utiliser un espace libre.



## Course Défensive :

Pas toujours courir vers l'attaquant – parfois courir dans l'espace recherché par l'attaquant pour empêcher l'accélération, le centre, ...

N.B. Ne jamais se livrer complètement pour pouvoir réagir lors de feintes.



## Créer Un Espace Libre :

Provoquer le déplacement de l'adversaire par son propre déplacement pour créer une zone libre utilisable par un partenaire.



## Critères De Réalisation

Éléments indispensables à la réussite d'un geste ou d'une action, c'est ce qui permet de répondre à « comment faire pour réussir ».

### Crochet Derrière La Jambe D'appui :

Le joueur pose le pied d'appui bien au-delà du ballon, pour effacer un adversaire direct en déportant légèrement le ballon vers un côté.

## Le Tir

**☐ Critères de réalisation:**

- Cheville en extension.
- Trajectoire longue du pied de frappe (tabans fesses) ou plus courte (iris vivés).
- Pied d'appuis: au niveau du ballon - pointe orientée dans la direction de la cible.
- Pour trajectoire montante, pied d'appuis en retrait du ballon.
- Pour balle piquée, en avant du ballon.
- Épaule au dessus du ballon pour trajectoire horizontale.
- Yeux fixés sur le ballon au moment du tir.

## Croc-En-Jambe (Ou Croche-Pied) :

Faute d'un joueur qui déséquilibre l'adversaire avec sa jambe, sans jouer le ballon. Crucifier verbe souvent employé dans les commentaires des matchs et qui peut avoir deux sens différents : Une équipe est « crucifiée » lorsqu'une équipe est menée de **2** buts et qu'elle encaisse un troisième but. Ce dernier ôte l'espoir de revenir au score et la démoralise.



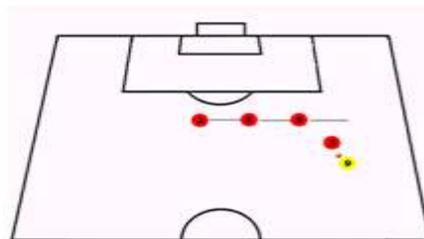
## Couverture :

C'est conduire le ballon avec l'intérieur d'un ou des deux pieds tout en le protégeant hors de portée de l'adversaire ; ici le corps ou une partie du corps jouent le rôle d'un obstacle entre l'adversaire et le ballon. Ce dribble est rencontré chez les joueurs lents ou un peu lourds qui ont un manque de vivacité



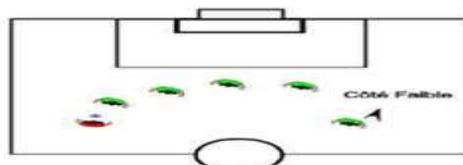
## Couverture Alternée :

Ce dribble est comme celui de la couverture mais la différence se situe au niveau de la conduite de balle, cette dernière se fait avec l'extérieur du pied.



## Couverture Mixte :

L'équipe joue un football de zone, mais **1** ou plusieurs joueurs prend (prennent) un marquage individuel.



## **Couverture Mutuelle (Dédoublément)**

Position des joueurs en soutien est « **Couverte** » ou protégé par un autre.



## **Couverture Du Partenaire :**

Le Défenseur se place en couverture d'un partenaire. Si le partenaire est battu, il défend sur l'adversaire. Le partenaire se retrace alors en couverture.

## **Crochet :**

Geste technique (intérieur ou extérieur du pied) qui consiste à effacer un adversaire direct en déportant légèrement le ballon vers un côté puis en accélérant vers l'avant.



## **Crochet Derrière la Jambe d'appui :**

Le joueur pose le pied d'appui bien au-delà du ballon, pour effacer un adversaire direct en déportant légèrement le ballon vers un côté.

## **Croc-en-Jambe (ou Croche-Pied) :**

Faute d'un joueur qui déséquilibre l'adversaire avec sa jambe, sans jouer le ballon.

## **Crochet-Protégé :**

C'est comme la situation du demi-tour mais la différence est de tirer la balle avec l'intérieur du pied gauche derrière le pied d'appui (droit), ensuite pivoter sur ce pied d'appui droit de la gauche vers la droite, afin d'effectuer un demi-tour et de reprendre la balle (ce dribble peut se faire inversement selon le pied utilisé)

## **Crochet Démarrage :**

Il consiste à passer la balle sur la droite de l'adversaire, en générale avec l'intérieur du pied gauche (ou inversement), le contourner sur sa gauche (ou inversement) par un démarrage brusque pour reprendre le ballon.

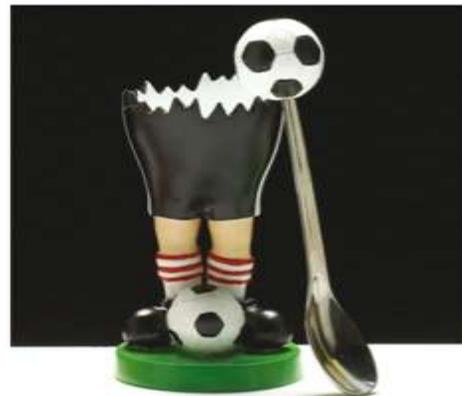
## Cuillère :

### Faire Une Cuillère.

Exécuter une petite louche.

Rappel : Louche.

Faire passer le ballon au-dessus de l'adversaire sur une courte distance de façon à le récupérer derrière lui. On effectue une louche en prenant le ballon en dessous sans frapper mais en l'accompagnant au début de sa trajectoire.



## Culotte :

### Marquer A La Culotte.

Se dit souvent à un défenseur, il doit suivre son joueur partout, ne pas le lâcher.



## Culture Tactique :

C'est l'intégration par l'expérience et le vécu des différents moyens permettant de poser ou de résoudre individuellement ou collectivement les problèmes du jeu. Si la technique s'affirme comme un élément du succès, il convient de lui associer un travail tactique de façon à développer depuis le plus jeune âge **Une Culture Tactique.**



### **Déborder :**

Conduire le ballon le long de la ligne de touche. Le joueur qui déborde termine souvent son action par un centre.



### **Débordement :**

Action de passer un adversaire. Bien souvent, les débordements s'effectuent par les ailes près de la ligne de touche et de la ligne de but pour se conclure par centre ou une passe en retrait.



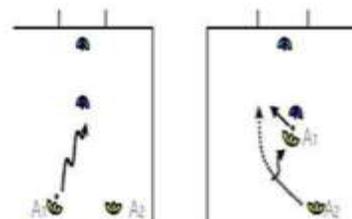
### **Décrocher :**

Action d'un attaquant qui quitte sa position avancée et court en direction de son partenaire porteur du ballon situé en arrière ou au milieu.



### **Dédoublement :**

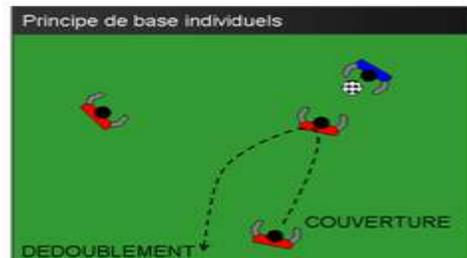
Il consiste en un enchaînement où le porteur rentre dans une conduite en diagonale pour aller **fixer** un adversaire mais également libérer un espace **(1)**. Son partenaire va faire un appel en passant dans son dos. Le porteur a ensuite le choix entre lui glisser le ballon ou poursuivre sa conduite si le défenseur anticipe la passe **(2)**. Le dédoublement peut se mettre en place dans l'axe du terrain mais surtout dans l'animation des couloirs latéraux.



N.B. Dans toutes les situations de 2c1, le porteur doit chercher à fixer le défenseur. 4)

## **Dédoubléments Défensifs :**

Ce sont des actions tactiques réalisées par des partenaires de la même ligne et de lignes différentes de l'équipe. Ces actions permettent avant tout, de maintenir l'occupation rationnelle du terrain de jeu. Elles consistent à couvrir l'espace derrière le partenaire lorsqu'il perd le ballon et, le cas échéant, à prendre la position du partenaire qui est couvert ;



## **Dédoublément Offensifs :**

Des actions médianes dans lesquelles deux ou plusieurs joueurs d'une même ligne ou de différentes lignes de l'équipe qui possède le ballon échangent leurs positions, occupant le poste d'un partenaire qui est à l'attaque, entretenant l'équilibre rationnel de lignes.



## **Défense :**

Situation où se trouve l'équipe qui lutte pour entrer en possession du ballon, afin d'engager la contre-attaque.



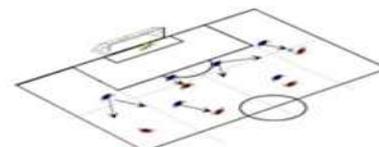
## **Défense Homme A Homme :**

On la nomme défense individuelle (strict). Dans un système de jeu, chaque défenseur a en charge un attaquant (son vis-à-vis) et il le suit dans tous ses déplacements (dans certaines limites).



## **Défense Mixte :**

C'est la combinaison de la défense individuelle et de la défense de zone.



## **Défense Pyramide :**

Défense en triangle face à l'adversaire porteur du ballon.



## **Défense En Zone :**

Type de défense où les joueurs défendent par rapport au ballon et la zone dans laquelle ils se trouvent.



## **Défense - Attaque :**

**C'est Une Défense Attaque.**

Actions de jeu qui font aller les équipes d'un camp à l'autre tantôt pour défendre tantôt pour attaquer.

En référence à un exercice qui met en présence deux équipes sur un seul but, l'équipe qui possède le ballon "attaque", dès qu'elle le perd, elle "défend" le but et vice et versa.



## **Dégager :**

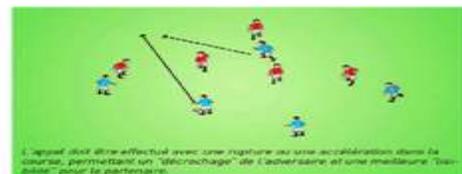
**Dégager Son Camp - Dégager Le Ballon.**

Envoyer le ballon soit par un dégagement (frappe) le plus loin possible de ses adversaires ou en remontant rapidement le ballon dans le camp adverse.



## **Démarquage :**

Action de se libérer de l'adversaire par une course, un appel, une fausse piste pour se déplacer dans un espace libre de façon à proposer une solution au porteur du ballon,



## **Démarquage D'appui :**

Action du joueur lorsqu'il échappe de la surveillance de l'adversaire pour aller en appui du partenaire qui porte le ballon pour lui faciliter l'action.

## **Demi-Centre :**

Milieu de terrain accomplissant un rôle tant d'attaquant que de défenseur et jouant au centre.

## **Demi-Distributeur :**

Milieu de terrain son rôle est distribuer le ballon.

## **Demi Latéral D – G :**

Milieu de terrain jouant tant défensif qu'offensif et surtout dans les flans.

## **Demi Offensif :**

Milieu de terrain jouant surtout un rôle d'attaquant

## **Demi-Volée :**

Frapper le ballon après qu'il ait touché le sol et pendant sa trajectoire de rebond.



## **Demi-Tour :**

Si vous conduisez le ballon et l'adversaire vous suit, quand celui-ci tente d'intervenir par exemple par la droite, crochété avec l'intérieur du pied droit vers la gauche pour échapper à son action.



## **Déplacement Latéral (Coulissement) :**

Déplacement en bloc - équipe par une ligne sur la largeur du terrain, tout en restant compact.



Le Glissement

## **Déploiement :**

Phase offensive dynamique et collective pour donner de l'ampleur et des espaces au jeu (en largeur, en profondeur).

## **Derby :**

**Mot anglais** est un match opposant deux équipes importantes.  
Le derby local : match entre deux équipes de la même ville.



## **Dernière Passe :**

Elle est l'**assiste**, la passe (ou le centre) qui va permettre la conclusion.



## **Déséquilibre Des Forces :**

Il y a déséquilibre des forces lorsqu'une force est supérieure à celle qui s'exerce en sens inverse.

## **Déséquilibre Partiel :**

Lorsqu'une ou deux lignes adverses sont orientées en direction de leur but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.

## **Déséquilibre Total :**

Lorsqu'une équipe adverse est orientée en direction de son but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.

## **Détecter :**

C'est déceler ce qui est caché afin de savoir si certains joueurs ont des chances d'acquérir les capacités requises pour réaliser une performance de haut niveau, ce qui, selon l'activité, nécessite plus ou moins de temps (**Léger et Régnier, 1987**). Un jeune présentant un certain talent pour une discipline donnée est ainsi caractérisé de potentiel (jeune potentiel). Le terme potentiel exprime une possibilité. Il désigne ce qui existe en puissance et ne s'exprime qu'à condition d'être sollicité (**Durino et coll., 1989**).



## **Détourner :**

Détourner une balle un ballon.

Modifier le cours, la direction du ballon ou de la balle.

Cette expression s'applique généralement au gardien de but qui "sort" la balle ou le ballon hors de son but.



## **Déviation :**

**Faire Une Déviation - Jouer En Déviation.**

Permet de modifier la trajectoire de la balle par l'intermédiaire d'une partie du corps. La déviation peut être destinée à un partenaire pour une action de jeu ou pour gêner la progression de l'adversaire.



## **Dispositif :**

Les positions prises lors du coup d'envoi, la base départ dans son propre camp.



## **Dix :**

**Jouer En Dix - Jouer A La Passe A Dix.**

**Jouer En Dix.**

Milieu de terrain central, sert bien de pivot au système de jeu.

La passe à dix.

Faire tourner le ballon avec un grand nombre de joueurs.

Technique d'entraînement qui consiste à ce que chaque joueur de l'équipe touche le ballon avant de conclure.



## **Dominer :**

**Dominer Un Match, Un Adversaire, Une Equipe, Mener Aux Points.**

Avoir l'avantage du jeu, être en possession du ballon plus souvent que son adversaire. Mais les footballeurs savent que dominer n'est pas "gagner". Le Hold-up existe.

## **Doser :**

### **Doser Sa Frappe, Son Tir.**

Mesurer son geste de façon à ce que la destination du ballon soit précise.



## **Double Pivot :**

Notion propre au système en 4-2-3-1. Le double pivot est l'association de deux milieux de terrain à vocation plutôt défensive devant quatre défenseurs. L'un étant plutôt chargé de relancer et d'accompagner les offensives, l'autre se concentrant davantage sur la récupération des ballons. Ils garantissent en grande partie l'équilibre de leur équipe tant sur le plan défensif qu'offensif. Le sélectionneur français **Raymond Domenech** a utilisé un système à double pivot pendant la Coupe du monde 2006 et l'entraîneur portugais **José Mourinho** en fait l'une de ses notions tactiques favorites.

## **Double Contact :**

Le double contact est un enchaînement rapide de deux touches de balle. Soit intérieur/ extérieur avec le même pied, soit intérieur pied droit puis intérieur pied gauche comme **Ronaldo**.



## **Drag Back :**

Ce dribble consiste à reculer en passant le ballon de droite à gauche avec la semelle.



## **Dribble :**

Quand un joueur en possession du ballon tente d'éliminer son adversaire direct en un-contre-un. Un dribble réussi est attribué quand le joueur réussit à battre son adversaire tout en gardant le ballon, tandis qu'un dribble raté est attribué quand le dribbleur est taclé ou quand ce dernier pousse trop son ballon.





## **Dribble D'approche :**

Il est appelé aussi le dribble de double démarrage ; nous entendons par ce dernier l'action décisive qui permettra au joueur de s'ouvrir le chemin du tir, qui représente l'acte final et déterminant du Football.

Il est surtout l'apanage des joueurs qui se trouvent, ou qui cherchent à se trouver, dans l'axe du but adverse. C'est un geste très rapide qui s'effectue à droite ou à gauche et qui nécessite, soit un mouvement bref et rapide de rotation, soit une accélération de course rectiligne (pour l'impulsion destinée à distancer l'adversaire).

## **Dribble Dégagement :**

Ce dribble est réalisé par le défenseur qui cherche à se dégager de la présence de l'attaque adverse afin de relancer le jeu et de transmettre le ballon à un partenaire.

## **Dribble De Protection :**

Ce dribble demande d'utiliser son corps en obstacle pour empêcher l'adversaire de prendre le ballon.

## **Dribble De Sécurité :**

(Couverture de balle, la couverture alternée, la volte-protectrice, le demi-tour, le crochet protégé, le tiroir ...)

## **Dribble De Vitesse :**

(Le changement de vitesse, grand pont, le petit pont, le râteau, le débordement, le crochet-démarrage, le dribble d'approche, le dribble d'ouverture, le dribble de dégagement, accélération...)

## **Dribble De Tromperie :**

(Passement de jambe, feinte...)

## **Duel :**

Lutte d'homme à homme pour la conquête du ballon.



## **Duel Aérien :**

Un duel aérien est attribué quand deux joueurs luttent pour gagner un ballon de la tête. Le joueur qui effectue la tête remporte le duel.



## **Duel De Face :**

Le joueur apprécie la vitesse d'approche de l'adversaire et l'oblige à ralentir. Il est toujours en mesure de toucher le ballon. Il n'est pas en appui « pieds plats » et jambes trop écartées mais sur l'avant des pieds, actif sur la situation. Il influence le choix de l'attaquant avec un mouvement du haut du buste. Il ne regarde que le ballon et déclenche son intervention (« sortir la jambe libre ») qu'au moment où l'adversaire perd le contact avec son ballon. Il reste au maximum debout sur ses appuis et ne se jette que pour un geste ultime. Il est toujours prêt à se retourner si l'adversaire pousse le ballon (éviter de se placer : « un pied devant un pied derrière surtout plein axe »).



## **Duel Latéral :**

Il contrôle la vitesse de course du porteur du ballon en se rapprochant de lui, sans se mettre trop vite face à lui (distance). Il reste dans la trajectoire possible de la passe si l'attaquant possède un appui. Il ne se laisse pas fixer et attirer pour faciliter la déviation. Il ne laisse qu'une solution à l'attaquant.



## **Duel Dos Au But :**

Il vient rapidement au contact de l'attaquant sans faire de faute et se laisse un peu de distance (« coller/décoller ») pour ne pas se faire éliminer sur la prise de balle. Il est en position fléchie, le buste souple et mobile pour toujours voir le ballon sur le côté de l'attaquant. Il est patient dans son intervention. Son adversaire ne se retourne pas pour l'affronter de face. Il est capable, sur un mauvais contrôle, de passer devant.



**Écarter :****Écarter Le Danger.**

Frappe sans but précis pour mettre le ballon hors de portée de l'adversaire.

**Écarter Sur Les Ailes.**

Faire passer le jeu par les ailes.

**Ecarter Le Jeu :**

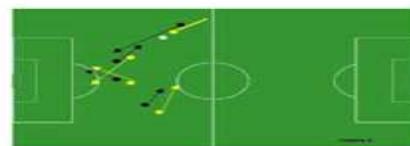
Jouer le ballon sur les côtés pour utiliser toute la largeur du terrain.

**Écran :****Faire Ecran.**

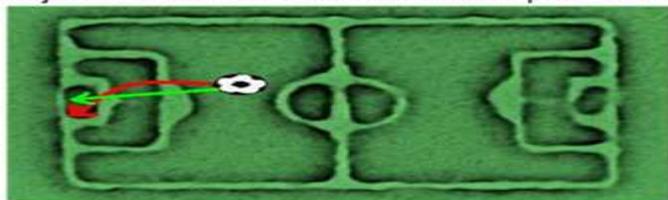
Se placer devant l'adversaire pour le priver de sa vision du jeu.

**Échelonnement :**

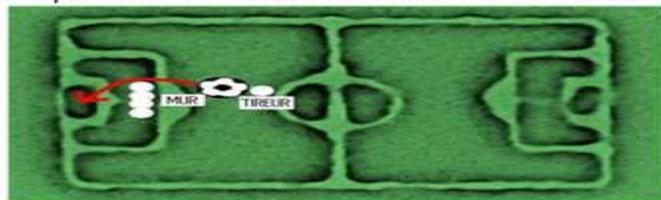
Position de couverture échelonnée ou diagonale par rapport au ballon, utilisée par le bloc de défense ou de milieu.



**Effet :** Mouvement de rotation que le joueur donne au ballon en le frappant et qui va modifier sa trajectoire. L'effet est souvent utilisé pour tirer les coups francs directs afin de contourner le mur.



Deux sortes de frappe : la frappe directe (en vert) ou la frappe enveloppée (en rouge)



Afin de contourner le mur, lors d'un coup franc, une frappe enveloppée est préférable à une frappe directe en toute la puissance de la frappe.

## **Encaisser :**

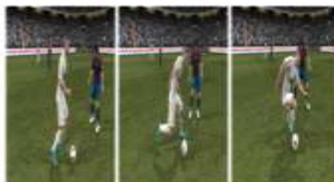
### **Encaisser Un But.**

Prendre un but. (Expression venant de "caisses" - "les caisses" - Le but.)



## **Enchaînement :**

Concerne la suite d'actions et d'éléments techniques intégrés dans une séquence de jeu. Plus la réalisation sera effectuée rapidement et plus les conséquences sur le jeu (en terme offensif ou défensif) auront un impact. La répétition dans ce travail d'enchaînement sera donc à privilégier et ce dès les plus jeunes catégories.



## **Enchaînement Passe - Remise**

Est souvent utilisé pour créer une fausse piste pour les défenseurs et/ou se libérer du marquage d'un défenseur.



## **Enlever :**

### **Enlever Un Ballon.**

Priver l'adversaire d'un ballon sur une tentative de frappe ou de dribble.

Pour un gardien :

Dévier la trajectoire d'un ballon cadré.



## **Entonnoir :**

### **Aller Dans L'entonnoir.**

### **Glisser Dans L'entonnoir.**

Aller vers le centre "Repiquer" vers le centre



## **Entraide :**

Caractère collectif de la défense.



**Entraînement :** « L'entraînement sportif a pour objet de développer les adaptations nécessaires à l'organisme pour qu'il produise un effort approprié à la discipline pratiquée ». « Le développement des adaptations est provoqué par des stimulus biologiques qui sollicitent une réaction organique, physique et affective ».

Il s'intéresse à plusieurs composantes : affective, psychique et physique, l'athlète a une personnalité.

## **Entraîneur :**

L'entraîneur de football est responsable de l'équipe. Il prépare et dirige les séances d'entraînement. Il coache l'équipe pendant les matchs.

## **Entraînement fractionné ou par intervalles ou intermittent ou par répétitions :**

Est une méthode d'entraînement sportif avec une séance décomposée en plusieurs cycles d'exercices comprenant une phase de travail suivie d'une phase de récupération. Un protocole d'entraînement fractionné se définit par l'intensité et la durée du travail, l'intensité et la durée des récupérations, le nombre de répétitions.

## **Entre deux :**

Remise en jeu du ballon entre deux joueurs, suite à un arrêt de jeu non prévu par les règles de l'arbitrage. Terme officiel de "Balle à terre".



## **Entrée De Touche :**

Règles de la Football Association.

Lorsque le ballon sort derrière la ligne de touche ou du terrain, le jeu continue. Chaque joueur cherche alors à toucher le ballon en premier. De ce fait, il obtient la touche.

Le ballon est remis en jeu, en lançant le ballon sur le terrain perpendiculairement à la ligne de touche.



## Espace :

Créer un espace, des espaces. Occuper l'adversaire par son déplacement, ou sa position, l'attirer pour laisser un espace au porteur du ballon. (Jouer sans ballon.)

Occuper un espace, des espaces. Pour un défenseur, un attaquant.

Se positionner sur partie du terrain laissée libre par le déroulement du jeu.

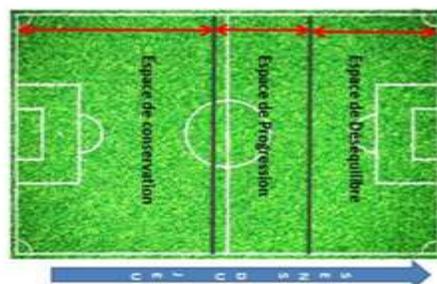
## Espaces De Jeu :

Nous pouvons distinguer **3** espaces de jeu au football, fluctuant en fonction de la possession du ballon et du porteur de balle.

L'espace de conservation (Conserver, c'est jouer dans cet espace)

L'espace de Progression (Progresse, c'est jouer dans cet espace)

L'espace de déséquilibre et ou finition (Le déséquilibre se réalise dans cette zone)



## Espace De Jeu Effectif :

C'est la surface occupée par les joueurs. Elle est délimitée par les joueurs qui sont à la périphérie du groupe. On distingue l'espace de jeu en attaque et l'espace de jeu en défense.

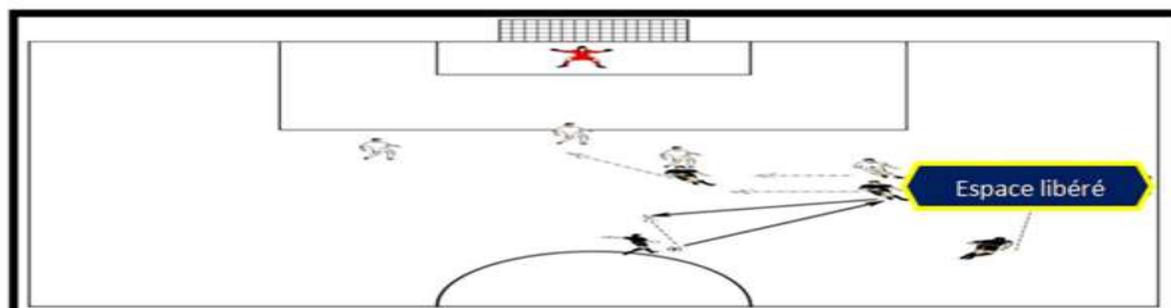
## Espaces Libres :

Lieu du champ de jeu qui est resté abandonné par un partenaire du possesseur du ballon et son adversaire au marquage, ou par un mauvais placement de l'adversaire.

Crées ;

Occupés ;

Exploités.



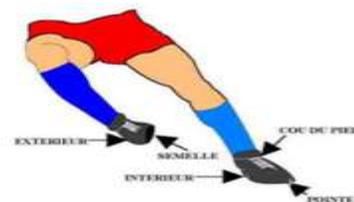
## Espace Moteur :

C'est le volume, rapporté à l'axe du corps, dans lequel les joueurs manipulent le ballon. Il grandit quand le niveau augmente.

## Espaldinha :

Consiste à contrôler la balle qui vous est lancée par le dos.  
Geste technique inventé par le joueur brésilien **Ronaldinho**.

Faire les extérieurs :  
Passer par les Ailes



## Esquive :

Dérobade à l'action de l'adversaire par un déplacement du corps ou des jambes, avec ou sans ballon.



**Excentrer le Porteur de Balle** : par ses déplacements, le défenseur doit inciter le porteur de balle à aller sur les côtés du terrain plutôt que de rester dans l'axe où il est le plus dangereux.



## Exercice :

Une séance d'entraînement est composée de jeux et d'exercices de football. L'exercice a pour but d'améliorer les joueurs dans un domaine particulier (contrôles, passe, tir, etc.) ;

## Exercices Continus :

Ils consistent à effectuer de manière interrompue des efforts intenses et prolongés (45min au minimum) ils améliorent principalement l'endurance aérobie et, secondairement, la puissance aérobie. Ils développent fortement le système cardio-vasculaire et ils sont développés en priorité en début de saison.

## Exercices Combinés :

C'est l'enchaînement de plusieurs composantes de la technique, réalisés sous forme de parcours, de manœuvres technico-tactiques,

## **Exercices Progressifs :**

Très peu utilisés dans le milieu de soccer, les exercices progressifs sont à mi-chemin entre les exercices continus et intermittents. Ils sont constitués d'accélération de plus en plus longues dans des efforts relativement importants. Les semaines personnelles et le plaisir doivent être à l'origine du changement d'allure. Ces exercices améliorent conjointement l'endurance aérobie et la puissance aérobie.

## **Exercices Intermittents :**

Ces exercices constituent à répéter une période d'effort et de récupération. La durée l'effort et son intensité permettent d'agir sur la capacité ou la puissance d'un métabolisme spécifique. La durée de récupération et son type (active, passive, complète) permettent de mélanger les efforts.

Le nombre de répétition dépend de la personne (âge, forme, motivation, objectif....) et du type d'exercice.

## **Exercices sous formes Jouées :**

Ce sont des jeux au cours desquels des exercices techniques seront réalisés face à des adversaires que l'on cherche à surpasser.

## **Exercices Technico-Physiques :**

Ce sont des actions gestuelles technico-tactiques exécutées en avec le développement d'une qualité physique.

## **Exercices de 8x8 à 5x5 :**

Ceux-ci sont adaptés au développement de la capacité aérobie (85/90% FC max);

## **Exercices de 4x4 à 3x3 :**

Ceux-ci sont adaptés au développement de la puissance aérobie. (90/95% FC max);

## **Exercices de 2x2 :**

Ceux-ci sont adaptés au développement des capacités anaérobies (vitesse, explosivité);

## **Extérieur :**

Frappe de ballon avec l'extérieur du pied (côté des petits orteils). Opposée à la frappe de l'intérieur du pied, elle a pour but de donner un effet "brossé" au ballon.



## **Eveil :**

C'est à travers les formes jouées que l'enfant va trouver son placement sur le terrain et la nécessité de contacts avec ses partenaires pour parvenir à tromper l'adversaire.



## F

### **Faillle :**

#### **Il Y A Une Faillle Dans La Défense.**

Trouver le point faible d'une équipe, d'une ligne (arrière ou demi - coté droit ou gauche).

#### **Trouver La Faillle.**

Trouver un couloir libre.

### **Faire Banquette :**

Être remplaçant.



### **Faire Tourner Le Ballon :**

Conserver le ballon en passant du côté droit au côté gauche et vice-versa.



### **Faucher :**

Comme le geste du faucheur par un mouvement de jambes on attrape celles de l'adversaire dans un geste large pour le faire tomber. Attention au carton et à l'exclusion.

Fauché comme un lapin en plein vol

Fauché de façon nette et en pleine course. Expression du duo

**Roland/Larquet.**



### **Fausse Piste :**

Course dans un espace afin de perturber la défense sans avoir l'idée de recevoir le ballon (créer volontairement un espace pour un coéquipier).

## **Faute :**

Commettre une infraction aux règles du jeu. Cette infraction peut être sanctionnée par un coup franc direct ou indirect, par un penalty. En plus de cette sanction de jeu, il peut y avoir sanction personnelle - carton jaune ou rouge selon la faute.



## **Faux-Numéro Neuf :**

Il s'agit d'un nouveau type d'attaquant apparu très récemment, répondant à la problématique du football actuel. Il s'agit généralement d'un joueur très bon techniquement (passes, dribbles, contrôle de balle) dont le but n'est plus uniquement de marquer, mais de créer des occasions pour lui et ses coéquipiers.

## **Faux Rebond :**

Excuses des gardiens sur une trajectoire et des joueurs sur une mauvaise reprise. Il ne s'agit nullement d'une erreur (Sic) mais d'un faux rebond du ballon sur le terrain. Mais il arrive parfois que le ballon en rebondissant sur une aspérité ou un creux du terrain prenne une trajectoire différente.



## **Feinte :**

Geste technique effectué dans le but de dribbler, déborder un adversaire. Feinte de frappe, feinte de corps, passément de jambe, etc.



## **Feinte De Corps :**

C'est une feinte qui utilise les qualités de jeu de jambe et de déplacement pour essayer de surprendre l'adversaire. Le joueur fait mine de partir à gauche puis revient vers la droite.



## **Feinte De Frappe :**

Commencer une frappe de balle laissant penser à un tir ou à un centre pour finalement dribbler l'adversaire qui aura anticipé sur la frappe.



## **Fermer L'angle :**

Couvrir de par sa position l'accès au but - le gardien ferme l'angle au tir de l'adversaire de façon à limiter les possibilités de marquer.



**Fermer L'axe De But** : resserrement des joueurs sur l'intérieur pour fermer l'axe du terrain.

## **Feuille Morte :**

Frappe brossée dans laquelle le ballon donne l'impression de flotter dans l'air et redescend brusquement en fin de trajectoire.



Le **Festifoot** est une activité récréative pour les enfants U6. Il consiste en une alternance de «matches 2 contre 2» et de «défis ludiques».

Le **Festifoot est** une activité récréative pour les enfants U6. ...  
Le **Festifoot** évite tout esprit de compétition et de rivalité entre les enfants, les parents et les clubs. Il procure à chaque enfant plus d'opportunités de toucher le ballon, de le conduire, de le bloquer, de dribbler et de shooter.



## **Filets :**

**Faire filets.**

**Faire trembler les filets.**

**Marquer un but.**

**Retrouver le chemin des filets.**

Joueur qui après une longue période sans concrétiser ses actions par un but, en inscrit un.



## **Finition :**

Se traduit par un **Tir** ou **Un But**.

C'est l'expression terminale du jeu et l'aboutissement logique des actions.



## Fit Foot

D'une durée moyenne de 45 minutes, le **Fit Foot** met l'accent sur le cardio-jogging et le renforcement musculaire à travers les gestes du **football**. Chaque participant(e) dispose d'un ballon et réalise les mouvements proposés par l'instructeur(trice) en musique afin de maintenir ou retrouver forme et souplesse.



## Fixation :

Concept fondamental en sports collectifs. C'est l'action par laquelle un attaquant mobilise l'activité de un ou plusieurs défenseurs dans le but de libérer des espaces ou des attaquants du marquage adverse.

## Fixer L'adversaire :



Ballon au pied, aller à l'encontre de l'adversaire afin de l'attirer pour mieux l'éliminer par un dribble ou par une passe.

## Fixer La Défense Et Réorienter Le Jeu :

Il s'agit d'attirer toute l'équipe essentiellement dans un couloir (partie latérale du terrain) puis envoyer le ballon dans l'autre couloir rendu disponible grâce à la fixation.

## Flip Flap :

Aussi appelé la virgule, c'est un geste technique consistant à faire passer le ballon sur l'extérieur du pied par un crochet et d'un mouvement très rapide le rabattre sur l'intérieur du pied. Ce geste technique est souvent réalisé par **Ronaldinho** mais d'autres grands joueurs comme **Zlatan Ibrahimovic** ou encore **Cristiano Ronaldo** l'essayent parfois.



## **Flipper :**

### **Coup du flipper.**

Sur une frappe au but, le ballon touche les deux poteaux avant de pénétrer dans celui-ci.



## **Flottant :**

Tir dont la trajectoire du ballon oscille de bas en haut ou de gauche à droite



## **Fond De Jeu :**

### **Cette Equipe A Un Bon Fond De Jeu.**

Ensemble des principes qui servent de base dans le déroulement du jeu. - Fondamentaux d'une équipe - Base du jeu.

Ces fondamentaux sont la synthèse de la qualité des joueurs, de leur complémentarité et des tactiques de jeu appliquées par l'entraîneur.

## **Football Total :**

Est un principe de jeu introduit et mis en place par l'entraîneur néerlandais **Rinus Michels** lorsqu'il entraîna l'Ajax Amsterdam, l'équipe nationale des Pays-Bas et le **FC Barcelone** durant les **années 1970**. Ce principe proposait un jeu offensif basé sur le mouvement et la permutation des postes durant les matchs. Ainsi, au lieu de séparer les postes de défenseurs et d'attaquants, **le football total** obligeait chaque joueur à participer à l'attaque et à la défense en fonction des moments du match.

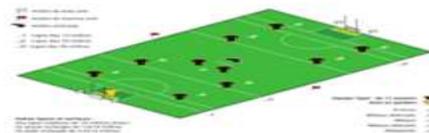
## **Foquinha :**

En français drible de l'otarie, faire rebondir le ballon sur sa tête plusieurs fois de suite à la manière d'un phoque, tout en avançant, afin de maintenir le ballon en l'air pour que les joueurs adverses se voient contraints de bousculer le joueur pour arrêter sa course, ce qui peut provoquer une faute. Inventé par le Brésilien **Kerlon**, un autre Brésilien **Pato** réalise ce geste non pas avec le front, mais avec l'épaule.



## **Foot à 11 :**

Une équipe de Football est constituée de **11 joueurs (10 + 1 gardien)**. Chaque joueur porte **un numéro** dans le dos pour être identifiable. Au départ, ces numéros correspondent à un poste particulier. Aujourd'hui chaque joueur choisit son **numéro** en début de saison...



## **Forfait :**

Une équipe qui déclare forfait renonce à participer à un match ou à une compétition. Un forfait est généralement sanctionné d'une défaite par **3 buts à 0** ou d'une exclusion de la compétition.



## **Forme D'organisation En « PELE-MELE » :**

C'est une évolution en groupe de **3-4-5** joueurs (constitués selon le poste ou la performance en déplacement libre et fluctuant dans l'espace de manière à offrir plusieurs possibilités d'utilisation de balle pour appliquer un geste technique ou un mécanisme technico-tactique bien déterminé.

## **Forme D'organisation En « VAGUE » :**

C'est une évolution de **3** groupes de **2** joueurs sans ou avec un pivot au milieu.

Les réajustements de positions, les changements de rôles et de fonctions permettent de faire travailler les joueurs dans une structure organisationnelle formelle imposée (stéréotypée) tout en alternant l'effort et la récupération.

## **Forme D'organisation En « ROTATION » :**

C'est une évolution à **3-4-5** joueurs organisées dans une structure bien définie ou chacun passe à tour de rôle à un poste et à une fonction de manière cyclique. La forme d'organisation en « ROTATION » permet de repos et sollicite en permanence l'attention et la concentration des joueurs (participation intellectuelle). Le rythme d'exécution impose l'intensité de l'exercice.

## **Forme D'organisation En « JEU REDUIT » :**

C'est une organisation très proche du jeu, mais caractérisée par une réduction du nombre des joueurs et une diminution de l'espace de jeu.

## **Force de Pénétration :**

Capacité de faire ou de créer des actions profondes avec ou sans ballon.

## **Foulard :**

**Coup Du Foulard :** Geste technique qui consiste à frapper le ballon en faisant passer la jambe de tir derrière la jambe d'appui.



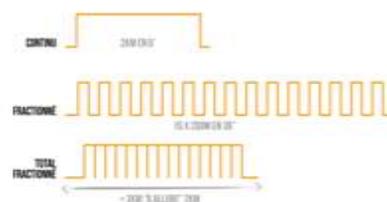
## **Foulée :**

C'est la manière dont un athlète prend appui sur le sol à chaque pas de la course.



## **Fractionné :**

Type d'entraînement durant lequel le coureur répète des efforts (d'intensité importante) en alternance avec des moments de récupération. Le fractionné est souvent pratiqué sur piste.  
Exemple : **6 x 1000** m allure **10** km avec **200** m de récupération entre chaque.



## **Frappe Du Cou De Pied :**

Fraper le ballon avec le dessus du pied, ce qui donne une frappe sèche, sans effet : le ballon ne tourne quasiment pas pendant sa trajectoire qui est donc droite.



**Frappe Un Ballon :** frapper le ballon en arquant le pied pour lui donner de l'effet et lui faire décrire une courbe. On enroule un ballon pour contourner un mur ou le gardien. Pour tirer au but directement sur un corner. Fixer la défense :

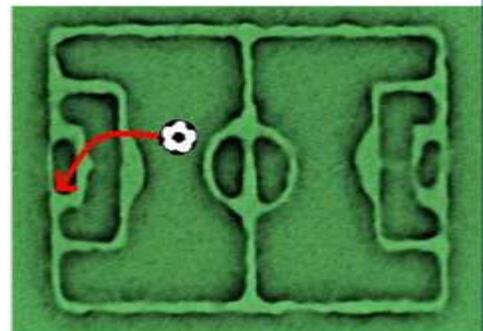


## Frappe Enroulée :

**Le Tir Enroulé** est une frappe où le joueur va brosser le ballon avec l'intérieur du pied pour lui donner une trajectoire en courbe.

## Frappe Enveloppée :

Fraper le ballon en lui donnant de l'effet. Le ballon tourne sur lui-même et adopte une trajectoire arrondie. En général, geste réalisée pour placer le ballon hors de portée du gardien de but lorsqu'il retombe dans le but. Le gardien de but pense que la balle passe à côté mais celle-ci retourne vers le but et surprend le gardien. Le « meilleur but du monde » est une frappe enveloppée de Ronaldo face au goal Fabien Barthez.



## Frappe Placée Intérieur Du Pied :

Une frappe de précision pour placer le ballon à distance d'intervention du gardien.



## Freiner L'adversaire :

Aller contre le porteur du ballon, le freiner, le faire jouer, l'orienter pour favoriser l'organisation défensive.

## Gainage :

**Le gainage** permet le renforcement des **abdominaux profonds** en **contraction musculaire isométrique**. En contraction isométrique, les muscles travaillent sans créer de mouvement, sans changer de longueur. Les exercices de gainage sont utiles pour avoir un **ventre plat** et protéger les **disques intervertébraux** en assurant une tonicité globale du tronc. Comme les **exercices de musculation dynamique des abdominaux**, la **musculation statique du gainage** a un rôle d'équilibration du corps en mouvement et favorise la transmission des forces d'impulsion.



## Garder :

### Garder Le Ballon.

Faire circuler pour gagner du temps où en effectuant une progression.



## Gardien :

### C'est Un Match De Gardiens.

Match où les gardiens sont les artisans principaux, de par leurs prestations, du résultat obtenu par leurs équipes respectives, au grand dam des attaquants.



## Gardien - Portier :

**Gardien Des Buts** est chargé de protéger les buts à l'aide des mains, des pieds... ou toute autre partie du corps. C'est le seul joueur à pouvoir jouer le ballon avec les mains dans sa surface de réparation.



## Gardien-Libéro :

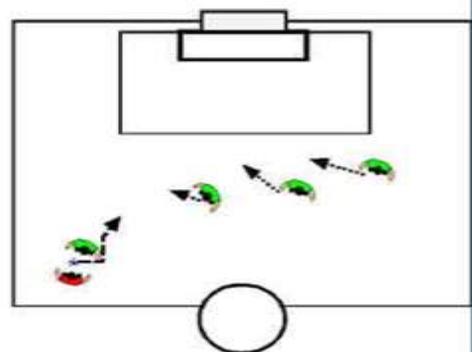
Ces gardiens ont pour rôle d'intercepter les ballons envoyés dans le dos de la défense, il aura donc tendance à quitter sa surface de réparation pour intercepter les longs ballons adverses. Ceci peut être utile si vous jouez avec une défense très haute.

## Gestion :

C'est l'organisation par l'entraîneur de toutes les composantes de la performance, dans leurs interrelations et en harmonie. Ce travail repose sur une analyse globale de l'entraîneur dans une relation privilégiée avec l'athlète, c'est la relation entraîneur- entraîné.

## Glissement :

si un joueur perd le duel, il décroche. Les autres joueurs se déplacent en s'échelonnant (horizontalement diagonalement...) suivant la position du ballon.



## Goalaverage :

C'est la différence entre les buts marqués et encaissés. Permet de départager deux équipes (*l'ex aequo*) ayant le même nombre de points.



## Grand Pont :

Technique de dribble et de débordement. Le joueur passe le ballon d'un côté de l'adversaire, le contourne par l'autre côté, puis récupère le ballon.



## Grigris :

### Faire Des Grigris.

Faire des feintes, en faire et en refaire pour déstabiliser ou passer l'adversaire. On compare le faiseur de grigris à un grand sorcier "du ballon rond".



## Groupe De La Mort :

Nom que donnent les médias au groupe ou à la poule, en général lors des phases finales de Coupe du monde ou de coupes continentales, où se retrouvent des équipes de fort niveau et où donc tous les matchs risquent d'être acharnés. En général lors des phases finales de coupe du monde, le tirage au sort s'effectue de manière à ce que les équipes les plus fortes ne se rencontrent pas (les équipes sont préalablement classées dans différents chapeaux de tirage en fonction de leur classement FIFA ou de leurs derniers résultats lors des grandes compétitions).

CAF CHAMPIONS LEAGUE GROUP STAGE DRAW		CAF	CAF CHAMPIONS LEAGUE GROUP STAGE DRAW	
Group A	Group B		Group C	Group D
Zesco	Zambia		Egyptia	Nigeria
Ally	Egypt		Zamalek	Egypt
ASCC Mimosse	Ivory Coast		ES Sétif	Algeria
Wydad Athletic	Morocco		Wandréthé Sandwena	South Africa

### **Harcèlement :**

Utilisation et mise en œuvre des moyens brutaux et agressifs, ayant pour objectif de faire perdre à l'adversaire sa concentration et de le conduire à la précipitation et par conséquent le déposséder du ballon.



### **Hat trick:**

#### **Marquer Trois Buts Au Cours D'un Match.**

On dit aussi faire le coup du chapeau.

La petite Histoire.

Une vieille tradition anglaise au cricket : lorsqu'un joueur réussissait **3** fois de suite un coup (**trick**), il se voyait offrir un chapeau par son club.

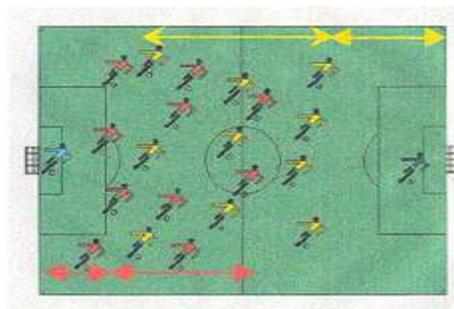


### **Haut :**

#### **Jouer Haut**

Jouer éloigné (plus ou moins suivant les lignes) de sa ligne de but.

Une équipe peut jouer "haut" dans son ensemble : toutes les lignes montent. Mais les lignes peuvent le faire séparément.



Les joueurs "**JAUNE**" jouent en position haute. Ils jouent HAUT.



### **Hocus Pocus :**

Geste technique. Dribble consistant à faire passer le ballon en arrière du pied d'appui avec l'autre pied et le rabattre vers l'avant tout en gardant les jambes croisées (comme en coup du foulard). L'effet conduit à élever le ballon.

## **Intercepter :**

Récupérer, en anticipant, le ballon adressé par un adversaire à son partenaire.



## **Impulsion :**

C'est l'élan qui n'est ni préconçu ni contrôlé par l'athlète.



## **Individuelle :**

**Défense Individuelle** : Chaque défenseur se voit attribuer un joueur adverse...



## **Intensité :**

C'est le degré de l'effort fourni pour la réalisation d'un exercice ou d'une tâche ;

## **Initiation :**

Elle est généralement effectuée au niveau des poussins c'est-à-dire entre 9-10 ans chez les jeunes. C'est la phase qui vient juste après celle des débutants où l'enfant apprend à se familiariser avec le ballon. Elle constitue une étape importante dans le processus de la formation du joueur. C'est dans le jeu et par le jeu que le jeune joueur continue à s'initier aux problèmes tactiques.



## Inter :

### Jouer Inter.

Terme signifiant "entre". Poste tenu il y a quelques années par le joueur se situant entre l'avant-centre et l'ailier.

## Intermittent :

Est un procédé d'entraînement destiné à améliorer la **PMA** grâce à des séquences composées d'efforts courts (allant du **5''/10''** jusqu'à du **30''/30''**).

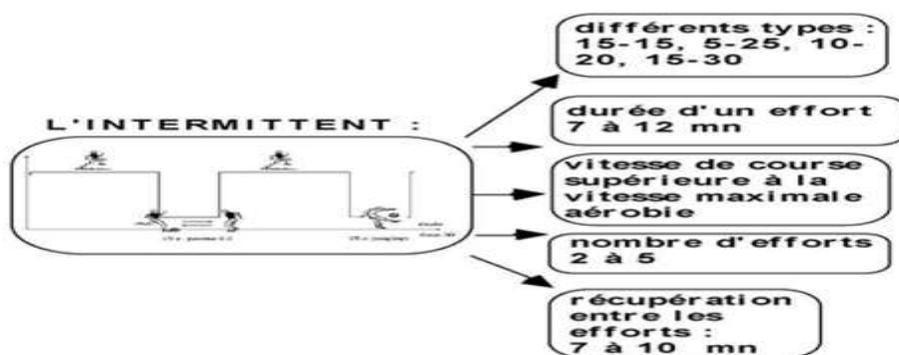


Figure 10 : les caractéristiques d'une séance d'intermittent.

**30/30** : Séances d'entraînement pratiquées en **VMA** – alternant les efforts de **30** secondes courus à **100%** (environ) de ses capacités **VMA** et les périodes de **30** secondes de retour au calme effectuées au trot.

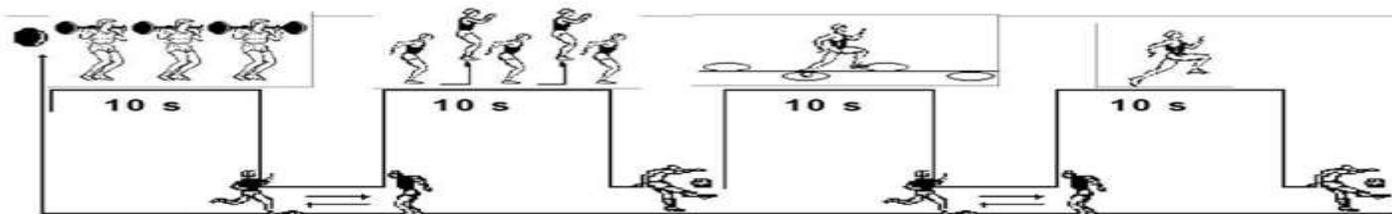
## Intermittent (ou intervalles) longs :

Ils sont pour but de développer l'endurance et la puissance aérobie maximale. L'intensité des exercices se situe entre **160-185** pulsations. la durée des efforts peut varier de **2 à 15 min**, mais il faut savoir que, plus la durée de l'effort est courte (entre **2 et 5**), plus l'intensité sera alors élevée pulsation entre **180 et 200**.

A forte intensité vous développez des meilleures façons la puissance aérobie maximale, mais cela s'accompagnera d'une production d'acide lactique. Entre les séries il sera alors préférable de maintenir une légère activité si la durée de récupération dépasse **2 min**.

## Intermittent (Intervalle) Courts. :

Exercice intense et de courte durée **10 à 15 s.** au départ, la fréquence cardiaque est infra maximale, mais la récupération courte ne permet pas un retour au calme et à la reprise de l'effort, celle-ci demeure à un niveau élevé avant de s'amplifier pendant l'exercice. Après **6 à 8 min** de répétition (c-a-d entre **12 et 16** efforts), on ne constate pas de production d'acide lactique. Ce type d'exercice est fortement recommandé et s'embles actuellement le plus efficace pour développer la puissance aérobie.



**intermittent "force", exemple de variation des efforts (charges, bondissements, foulées bondissantes, course)**

## Intervalle :

Distance entre **2** joueurs d'une même ligne.



## Interval Training Selon URBSFA (2004) – Ecole des entraîneurs – Cycle 2 – Cours Généraux :

**L'endurance 10**, consiste en une alternance de périodes d'une certaine intensité avec des périodes d'intensité de basse (récupération active ou passive) ne permettant pas la récupération totale. La caractéristique principale est qu'un nouvel effort n'est entamé que lorsque la fréquence cardiaque est retombée de +/-30% à la fin de la phase de récupération.

## Inverser :

### Inverser Le Jeu.

Effectuer sur une transversale le déplacement du ballon d'une aile à l'autre.  
Porter le ballon de la gauche vers la droite et vice et versa.

## **Jeu Aérien :**

Tous les gestes techniques effectués lorsque le ballon a quitté le sol.



## **Jeu De Corps :**

Geste technique effectué avec le buste.



## **Jeu Sans Ballon :**

Déplacement des joueurs qui n'ont pas le ballon et qui cherchent à aider leur partenaire porteur du ballon.



## **Jeu Dangereux :**

Il y a jeu dangereux lorsqu'un geste risque de nuire à la santé d'un joueur. Il s'agit de protéger le joueur même contre lui ainsi sur une action une tête faite trop basse risquant un choc sera sanctionnée. Il s'agit d'abord de protection sur une action de l'adversaire ou de soi-même.



## **Jeu Défensif :**

Commence dès qu'une équipe a perdu le ballon et se termine par sa récupération. Il importe que toute l'équipe se sente concerné par la protection de son but.

## Jeu Direct :

passer par cet axe à la différence du jeu indirect qui utilise d'autres espaces.

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◊ Alternance jeu direct-indirect</li> <li>◊ Identifier : l'importance du joueur soutien dans :               <ul style="list-style-type: none"> <li>◊ L'orientation du jeu</li> <li>◊ Les courses de déséquilibre</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◊ Stop balle</li> <li>◊ 2 touches de balle et libre sur des remises et déviations.</li> <li>◊ Hors jeu aux lignes arrières.</li> <li>◊ Stop balle = 1 pt</li> <li>◊ Stop balle d'un joueur libre = 3 pts</li> </ul>	

## Jeux D'entraînement :

Permettent de rendre les entraînements plus **ATTRAYANTS**, plus **LUDIQUES** tout en travaillant. L'entraînement par les jeux (forme jouée orientée, match restreint, sur surface réduite) Il permet de simuler ou de modifier des situations réelles de jeu, tant offensives que défensives, et d'influencer positivement le comportement émotionnel des joueurs, ce qui le rend non seulement attractif mais également dynamique et intense (engagement total le plus souvent). Comme durant un match ou un jeu sur grande surface (9:9/10:10), la plupart des joueurs ne touchent pas beaucoup le ballon, il faudra donc lors des entraînements réduire les surfaces de jeu afin de multiplier les touches de ballon individuelles.

On distingue plusieurs types de jeu :

- Jeu libre (liberté d'expression, spontanéité, créativité)
- Jeu dirigé (arrêts pour la mise en évidence d'erreurs, pour la correction)
- Jeu à thème (exploitation d'un thème lié aux lacunes constatées lors des matches)

Exemple : Jeu par les côtés pour favoriser le centre et la reprise directe

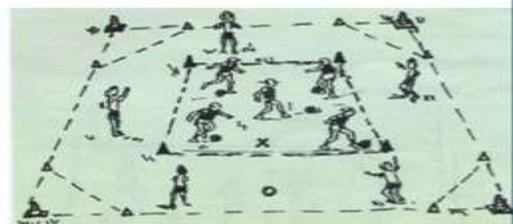
Il est important de signaler que les jeux d'entraînement doivent accompagner les exercices d'apprentissage

## Jeux D'éveil Technique :

Ces jeux représentent une phase de découverte des différents gestes techniques du footballeur.

## Jeux D'éveil Technique :

A la base, ce sont souvent des jeux scolaires dont l'évolution se fait balle au pied.



## Jeu Offensif :

Commence avec la récupération de la balle et se termine par un but marqué, un tir manqué ou une perte de ballon. Il est composé de deux moyens différents : d'une part l'action individuelle, d'autre part, des combinaisons diverses ; seule une équipe en possession de la balle peut déclencher une attaque et marquer des buts. De ce fait, le jeu offensif concerne l'équipe dans sa totalité.

## Jeu De Possession :

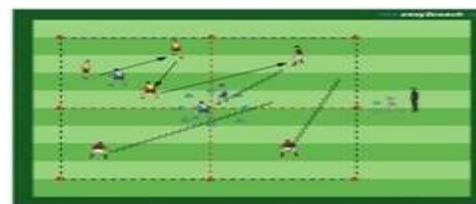
Faire deux équipes de 5 joueurs. Placer les 5 joueurs de la première équipe dans le terrain et 2 joueurs de l'autre équipe. Les trois autres restent à l'extérieur. L'équipe en supériorité a la **possession**, l'autre équipe doit récupérer le ballon. Le but est de conserver la possession du ballon jusqu'à ce qu'une ouverture se présente pour aller jusqu'à une possibilité de tir au but. Ce type de jeu requiert de grandes compétences techniques étant donné que la dernière action est souvent explosive et comporte de gros risques de perte du ballon (ex. un contournement astucieux ou une dribble vers les défenseurs).



## Jeu De Position :

Jeu avec divers objectifs tactique.

Le "**Juego de Posicion**", ou **jeu de position**, consiste à créer des supériorités à partir de la **position** de vos joueurs, particulièrement lorsque vous avez le ballon, et dans le but de dominer la défense adverse. . Pour cela, les joueurs sont organisés et placés à différentes hauteurs et dans différents «couloirs» à la fois en largeur et en profondeur sur le terrain.



## Jeux Réduits :

Les jeux réduits se situent à la frontière des jeux scolaires, des jeux d'éveil techniques et des matchs. Ils permettent de sensibiliser les enfants sur la notion de « camp » et de coopération. Il semble pertinent de d'utiliser dans ces jeux, un effectif plus réduits que lors des matchs ou de relais.



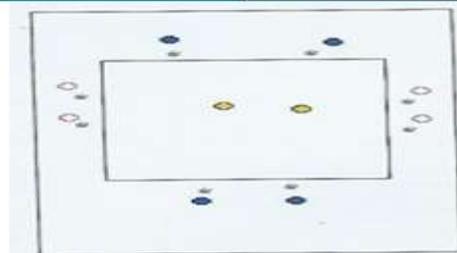


## Jeux Scolaires :

Ces jeux permettent de découvrir : **Partenaires / Adversaires / Attaque / Défense** . .

## Jeux Scolaires :

Animer des jeux tels qu'ils sont pratiqués dans les cours d'école mais systématiquement avec un ballon dans les mains afin de se familiariser avec l'objet (**balle aux prisonniers / épervier / lapin chasseur**...).



## Jeu Sportif :

Est une "situation motrice d'affrontement codifiée, dénommée jeu ou sport par les instances sociales. Un jeu sportif est défini par son système de règles qui en détermine la logique interne" (**P. Parlebas**).



## Jeux Sportifs Institutionnels Ou Sports :

Placés sous l'autorité d'institutions officiellement reconnues : fédérations, comités olympiques... Régis par des règlements très précis, déposés et reconnus Dont le développement est lié à la spectacularité.

## Jeux Sportifs Non-Institutionnels :

Liés à une tradition souvent très ancienne. Régis par un corps de règles fluctuant qui admet maintes variantes au gré des participants  
Non-dépendants d'instances officielles. Profondément ignorés des processus socio-économiques.

**Exemples** traités dans le présent document : **Epervier-Déménageur ; Drapeau ; Ecureuils ; Queue Du Diable ; Balle Au Capitaine ; Attaque Du Château ; Balle Assise**.

## Jeu De Tête, Jeu De Corps :

Techniques du football moderne indispensables. Elles complètent le jeu de pied. Renvoi de tête, reprise de tête ; amortis, amortis orientés.

## Jeu De Tête (Jouer Le Ballon De La Tête) :

c'est le contact du ballon avec la tête, en lui donnant une direction, un angle, une distance ou pour le maîtriser.





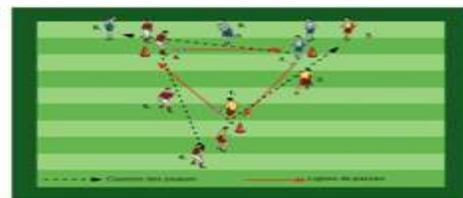
## Jeu De Volée :

Reprendre le ballon du pied avant que celui-ci ne touche le sol.



## Jeu En Triangle :

Jeu à 3 joueurs avec la notion d'appui systématique à 2, derrière et/ou devant le porteur de ballon.



Le une deux est un jeu en triangle. Mais si une troisième personne intervient là il y a un bon jeu en triangle.



## Jonglerie :

Maîtriser le ballon en le faisant rebondir avec les différentes parties de son corps (sauf les mains et les bras) sans qu'il ne touche le sol. Jongler du pied, de la tête, etc.



Le jonglage **arrêté** ;

Le jonglage en **mouvement** ;

Le jonglage en **free style**. Ce geste est rarement effectué sur les terrains pendant les matches.

## Jouer Le Ballon :

Expression pour tenter de convaincre qu'il n'y a pas de faute commise avec une intention certaine. "Il n'y a pas faute, il joue le ballon"...Son contraire "jouer l'homme" "joué le bonhomme".

## Jouer Dans Les Intervalles :

Les intervalles correspondent à l'espace qui sépare deux joueurs.

## Jouer Individuel :

**Jouer Individuel - Jouer Perso.**

Faire abstraction du collectif, jouer seul, être personnel.

## Jouer A Ligne :

### Jouer La Ligne.

Se dit d'une défense qui forme une ligne en angle droit par rapport à la ligne de touche. On dit également jouer à plat.



## Jouer Long :

Adresser une passe de plus de 30 mètres, aérienne ou au sol, quelle que soit la direction de la passe. Important : la distance.



## Jouer en Profondeur :

Adresser une passe (courte, mi-longue ou longue), dans le sens longitudinal du terrain.



## Jouer Sans Ballon :

Occuper l'adversaire par son déplacement, ou sa position, l'attirer pour laisser la place au porteur du ballon.

A se déplace pour entraîner un adversaire avec lui.



### **Lanterne Rouge :**

#### **Être Lanterne Rouge.**

Occuper la dernière place de sa division.

Il occupe une position de relégable En championnat de Première division nationale les trois derniers sont relégués en seconde division. Ils sont remplacés par les premiers de la seconde division.

### **Leadership :**

Est un leader moral, à forte personnalité, qui sait s'affirmer franchement. Il est en quelque sorte le relais de l'entraîneur parmi ses partenaires.

### **Lever La Tête :**

Le Joueur lève la tête pour prendre ses informations, c'est-à-dire : savoir où il se situe sur le terrain, où se trouve ses partenaires, où se trouvent ses adversaires.



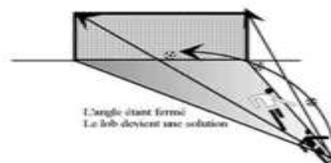
### **Libéro-Stoppeur :**

**Libéro** : veut dire « libre » en **italien**, défenseur libre qui couvre les autres joueurs lors d'une perte de balle. est le dernier défenseur.



### **Lobe :**

Le lob est régulier dans les sports de ballon. Cela consiste à faire passer la balle par-dessus l'adversaire. Dans le cadre du football, il faut passer le ballon par-dessus le gardien, et marquer



## Longue Balle :

Passé aérienne dont il est difficile de déterminer un destinataire précis.



## Lucarne :

### Mettre Une Lucarne.

Mettre dans la lucarne ou placer un ballon dans la lucarne.

Angle supérieur formé par le montant droit ou gauche et la barre transversale.

Sortir de la lucarne.

Geste du gardien qui par une parade empêche le ballon de pénétrer dans le but.

La lucarne est en opposition au soupirail.



### **Madjer :**

« **Une Majder** » est le fait de marquer un but en frappant le ballon avec le talon. Terme venant du joueur algérien **Rabah Madjer**, auteur d'un but similaire en finale de la coupe d'Europe des clubs champions de **1987** avec le **FC Porto**.



### **Maestro :**

Mot italien signifiant maître en français, et désignant un joueur parvenu aux plus hauts degrés de la pratique du football, à l'image des grands joueurs doté d'une technicité du jeu qui est incroyable, au-dessus des autres footballeurs, tel que **Zinedine Zidane**, un des plus couramment cités, ou d'autres grands footballeurs (**Pelé**, **Diego Maradona**, **Michel Platini**, **Lionel Messi**).



### **Main Du Diable :**

Expression utilisée quand un joueur sauve un but adverse en repoussant la balle avec la main.



**Main De Dieu** : Expression quelquefois reprise pour qualifier un but marqué de la main. Vient du but accordé à tort car inscrit de la main par **Diego Maradona** lors d'un quart de finale du **Mondial 1986** au Mexique face à l'Angleterre.



### **Manager :**

Le manager a pour responsabilité de diriger et d'organiser le club de manière à ce que les objectifs opérationnels qui ont été définis soient atteints. Par ailleurs, il est responsable des performances de l'équipe et doit rendre compte de sa mission auprès de la direction du club.



## **Marquage :**

Effectuer une surveillance étroite d'un adversaire pour le gêner dans son action ou le neutraliser.

Contraire : Démarquage.

Marquage individuel :

Prendre un joueur adverse en charge et ne plus le lâcher.

## **Marquage Individuelle :**

Type de défense où les joueurs défendent en se préoccupant de l'adversaire. Chaque défenseur prend un joueur au marquage en suivant ses déplacements.



## **Marquage Individuel Strict :**

On suit son adversaire direct dans toutes les zones.

## **Marquage Dans La Zone :**

Le Joueur prend le marquage sur l'adversaire lorsqu'il entre dans sa zone. Dans le football de zone, on défend également devant l'homme ; fermeture des angles de jeu.

Chaque joueur est responsable d'une zone défensive. Il a pour mission de surveiller et de marquer l'adversaire

entrant dans sa zone. Si l'adversaire change de zone, c'est le défenseur qui en a la responsabilité qui

prend en charge. Selon la situation de jeu, le joueur gère sa zone (ferme les espaces, vient en couverture)

ou s'occupe plus particulièrement d'un adversaire (marquage serré).



## **Marquer :**

Marquer un joueur.

S'occuper d'un joueur adverse. Voir - marquer à la culotte -. On dit aussi prendre un joueur au

## **Marque :**

**Ouvrir La Marque - Revenir A La Marque.**

**Ouvrir La Marque :**

Ouvrir le score, inscrire le premier but.

Revenir à la marque :

Revenir au score, égaliser



## **Match Fermé ≠ Ouvert :**

Un match **fermé** est dominé par les défenses et le jeu est donc principalement en défense. A contrario, un match **ouvert** est dominé par les attaques et généralement riches en buts.

## **Match :**

Opposition entre 2 équipes dont le nombre de joueurs peut varier.



## **Match D'ouverture :**

Premier match d'un grand tournoi. C'est soit le tenant du titre, soit le pays hôte qui y participe Maton :

Se dit d'un joueur capable de "verrouiller" une défense, de la rendre infranchissable. En référence au gardien de prison, en argot "Maton".



## **Mercato :**

Marché italien, désigne la période des transferts. Habituellement avant la reprise de la saison et pendant la trêve hivernale.



## **Milieu :**

Milieu de terrain. Le milieu de terrain soutient la défense et l'attaque, pose le jeu en proposant appuis et soutiens - Construit le jeu.

## **Milieu Défensif :**

Ils sont chargés de la récupération du ballon et opèrent devant leur défense. On les appelle les "poumons" de l'équipe car ils courent de partout sur le terrain. Ils doivent faire de grosses qualités d'endurance et de vitesse.



## **Milieu Axial :**

C'est un milieu standard qui aura un rôle différent suivant sa tâche. Avec une tâche défensive, il se contentera de couvrir les milieux plus offensifs et à anticiper les attaques adverses

## **Milieu Complet :**

C'est un joueur assez rare qui est capable de récupérer des ballons en phase défensive, de relancer, puis d'être décisif dans la surface de réparation adverse.

## **Milieu Latéral :**

Il ne faut pas le confondre avec les ailiers classiques. Positionné plus bas en général sur le terrain, il va utiliser sa qualité de passe et son sens du jeu pour trouver les attaquants. Il n'a pas en général les qualités de vitesse ou de débordement d'un ailier ni la solidité dans les duels d'un arrière latéral.

## **Milieu Libéro :**

Le milieu libéro est un milieu défensif plus axé sur la puissance et la défense de son but. C'est le premier rempart dans une défense, il va chercher à récupérer en pressant les adversaires et à relancer rapidement vers un milieu plus créatif que lui. On assimile souvent ce rôle à celui du travailleur de l'ombre qui va faire un gros travail pour son équipe afin que les milieux plus créatifs et les attaquants puissent faire étalage de leur talent.

## **Milieu Récupérateur :**

Le milieu récupérateur est un milieu défensif/libéro positionné plus haut sur le terrain. Ainsi, il a besoin d'avoir une qualité technique un peu meilleure et surtout l'activité et la force nécessaire pour tenir le milieu de terrain. Très utile pour les autres milieux de terrain, il va faire un gros travail pour permettre à ses coéquipiers de briller. Il a néanmoins besoin de savoir faire une passe de façon correcte pour ne pas perdre le ballon facilement et offrir des opportunités aux adversaires.

## **Milieu Défensif dit "relayeur" (ou n° 8) :**

Qui est en fait un milieu central ayant un rôle de récupération, mais qui est aussi le lien entre le bloc défensif (défense + milieu(x) récupérateur(s)) et le bloc offensif. (Milieu(x) offensif(s) + attaquant(s)). Il se doit d'être capable de se projeter vers l'avant et doit donc posséder d'excellentes qualités techniques et ou de puissance physique. Exemples types de milieux relayeurs : **Steven Gerrard** (Liverpool), **Andrea Pirlo** (Milan Ac) ou encore **Xavi** (Barcelone) souvent considéré comme le meilleur à son poste à la fin des années 2000.

## **Milieu Offensif :**

Joueur positionné au milieu du terrain et à vocation principalement offensive.

## Milieux Latéraux :

Souvent appelés milieux droits ou milieux gauches, évoluent sur un côté du terrain (droit ou gauche). Ils sont généralement placés devant les **arrières latéraux** dans un **4-4-2** ou derrière les **ailiers** dans un **3-4-3**.

## Milieux Offensifs Latéraux :

Ont sensiblement le même rôle que les **milieux offensifs axiaux** sur le plan offensif. Néanmoins, du fait de leur éloignement sur les côtés du terrain, leur possibilités de jeu sont plus limitées et leur vision du jeu relativement amoindrie. Ils ont surtout un rôle de débordement.

## Meneur De Jeu Avancé :

Le meneur de jeu avancé va essayer de recevoir le ballon dans une bonne position pour utiliser sa créativité et sa vision du jeu afin d'organiser les offensives. Il cherche à alimenter les attaquants en bon ballon et pour cela il va tout d'abord essayer de se mettre dans les espaces pour ensuite se projeter vers l'avant. Il a donc besoin d'une excellente technique et d'une créativité au-dessus de la moyenne. On peut le positionner en MC ou en MOC suivant le rôle qu'on veut lui attribuer (être un plus bas sur le terrain ou se positionner entre la défense et le milieu adverse).

## Meneur De Jeu En Retrait :

C'est un meneur de jeu qui va être placé très bas sur le terrain, il organise les offensives en partant de derrière. Il a donc besoin d'une qualité de passe excellente et d'être créatif. On l'accompagne souvent d'un autre milieu plus défensif qui effectuera son travail lorsque le meneur de jeu sera plutôt concentré à trouver ses attaquants. C'est un poste moderne qui est apparu depuis peu de temps, il peut être positionné très bas comme **Pirlo** ou un peu plus haut comme **Xabi Alonso**.

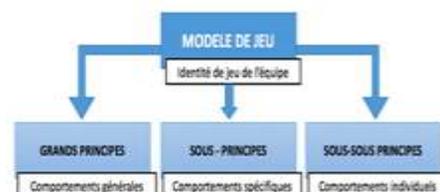
## Mise En Place :

Celle-ci peut revêtir différents aspects : concernant l'entraînement proprement dit, elle concerne la gestion matérielle et humaine lors des différents exercices proposés afin que chaque footballeur comprenne l'orientation de l'exercice. Dans une optique plus tactique, elle concerne le système de jeu élaboré et la stratégie qui devra être appliquée lors d'une rencontre.



## Modèle de jeu :

C'est une caisse à outils que l'entraîneur met à la disposition de ses joueurs. Le **modèle de jeu** reflète la personnalité de l'équipe et bien sur le caractère de son entraîneur.



## Morphocycle :

Il s'agit tout simplement d'une semaine d'entraînement, découpée de cette façon : J±0, s'agit du match. Une particularité de la périodisation tactique **est qu'**à J+1 les joueurs sont en récupération passive.

	J±0	J-1	J0	J+1	J+2	J+3	J+4	J+5
Phase		Récupération passive	Récupération active	1ère fase active	Endurance	Phase	Récupération active	
Principes			Récupération	1er principe	Endurance	Principes	2ème principe	3ème principe
Groupes			Individuel	Secteur 1 (1 ligne)	Secteur 2 (1 ligne)	Équipe	Secteur 1 (1 ligne)	Secteur 2 (1 ligne)
Complexité			Faible	Moyenne	Élevée	Faible	Moyenne	Faible
Surfaces			Faible	Moyenne	Élevée	Faible	Moyenne	Faible
Température			Cour	Moyen	Long	Cour	Moyen	Cour
Température			Long	Cour	Long	Moyen	Long	Long
Opposition			Faible	Moyenne	Faible	Faible	Faible	Faible

## Mouiller son maillot:

### Mouiller Le Maillot.

Être présent sur toutes les actions, se donner à fond. Transpirer à en marquer le maillot.



## Moyens D'actions :

Ils permettent la réalisation de l'action en termes de ressources techniques, mentales et/ou athlétiques à mettre en œuvre par le joueur pour rendre l'action efficace.

### Mur :

Un groupe de défenseurs qui se tient épaule contre épaule afin de défendre un coup franc près du but.



## Neuf et demi :

Façon de se comporter d'un attaquant entre la finition et la création des actions. Le neuf et demi, attaquant hybride par excellence, se développe de plus en plus dans le football moderne où marquer n'est plus la seule fonction recherchée chez un attaquant.

Exemples : [Youri Djorkaeff](#), [Roberto Baggio](#), [Lionel Messi](#), [Karim Benzema](#)

## Nombre de Répétitions :

C'est le nombre de fois où le joueur répète consécutivement sans repos le même geste, ce qui va définir une série ;

## Nombre de Séries :

C'est le nombre d'ensemble de répétitions réalisées dans le même mouvement ;

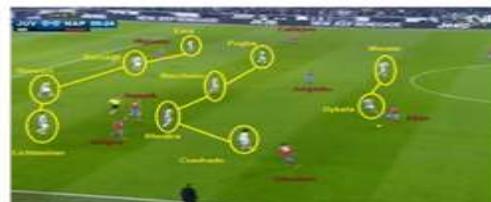
### **Obstruction :**

Geste fautif consistant à s'opposer physiquement entre un joueur adverse et le ballon pour l'empêcher de s'en emparer.



### **Occupation Du Terrain :**

Positionnement de l'ensemble des joueurs d'une équipe en fonction de la position du ballon et de l'équipe qui est en possession du ballon.



### **Occupation Rationnelle :**

Position définies et pensées intelligemment sur les phases arrêtées ou en mouvement. Positionnement premier, deuxième piquet.

### **Offensif :**

#### **Jeu Offensif.**

Baser son jeu sur l'attaque. Mener une offensive : attaquer.



### **Okocha :**

#### **Faire Une Okocha.**

Faire une feinte qui consiste en une roulette suivie d'un passément de jambe.

Du nom du joueur Nigérian **OKOCHA**.



## **Onze :**

### **Faire Une Départ.**

Nombre de joueurs composant une équipe de football (sur le terrain)...



## **Opposition :**

### **Faire Une Opposition.**

Empêcher un joueur de développer son jeu par une pression ou un marquage serré. Attention par cet acte de ne pas commettre une Obstruction.

Courageuse opposition.

Ce dit d'une équipe battue ou ayant faite un match nul qui s'est montrée vaillante face à une équipe plus forte.

## **Organisation De Jeu :**

Elle concerne la répartition des taches défensives et offensives des joueurs de l'équipe ; elle prend toute sa dimension à partir d'un système de jeu.

## **Orienter :**

### **Orienter Le Jeu.**

Le porteur du ballon de par sa position, sa vue du jeu, effectue un déplacement, une passe ou un centre qui conduit le jeu vers une partie de terrain.

Le meneur de jeu, bien souvent le **10**, est le principal organisateur du jeu, il l'oriente.



## **Ouverture :**

### **Faire Une Ouverture - Créer L'ouverture.**

Lancer le ballon à un partenaire dans un espace libre.



## Panenka :

Du nom du Joueur Tchèque **Panenka**. Une **panenka** est une manière de tirer un penalty inventée par le Tchèque Antonin **Panenka**. Cela consiste à frapper le ballon doucement vers le centre du but, d'une pichenette, en pariant que, généralement, le gardien plonge de façon anticipée sur un côté pour se donner plus de chance de détourner le tir. **Antonin Panenka** a réussi ce geste en finale de l'Euro **76** contre **l'Allemagne**.



## Papinade :

Reprise de volée acrobatique se terminant par un but superbe. Ce geste doit son nom de l'attaquant **Jean-Pierre Papin**.



## Parade :

Faire une parade ou être à la parade.  
Un gardien de but est à la parade lorsqu'il effectue un arrêt spectaculaire. Par extension arrêt du ballon.



## Paradinha :

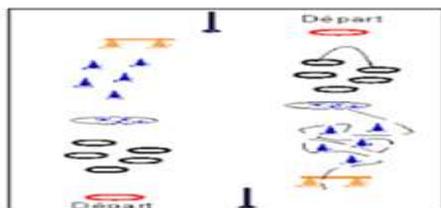
Technique consistant à marquer un temps d'arrêt dans son élan pour tirer un **pénalty**. Cette technique particulièrement appréciée par les tireurs brésiliens était considérée comme un geste anti-sportif en Europe avant d'être interdite. En effet, ce temps d'arrêt permet au tireur de voir de quel côté est parti le gardien et donc de tirer de l'autre côté. **Pasillo En Espagne**, désigne la haie d'honneur saluant l'équipe championne lors du match suivant le sacre.



## Parcours :

Permettent de placer les joueurs dans des situations riches et variées et de contact « joueur – ballon ».

Il faut veiller dans l'animation du parcours à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (max 4 à 5 secondes afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue colonne d'enfants en attente).



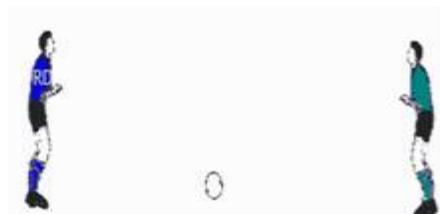
## Passage Dans Le Dos :

Créer un surnombre sur le côté en passant dans le dos du coéquipier porteur du ballon (action **2:1**).



## Passe :

Geste qui permet d'adresser le ballon à un partenaire



## Passe Courte :

Passe d'un joueur à un partenaire situé à moins de **15** mètres.

\* **Passe Courte** : transmission du ballon de **1 à 10 mètres**.

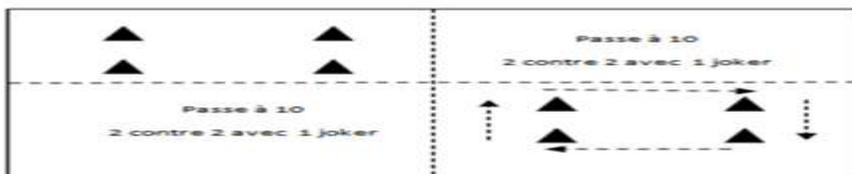
\*



## Passé A Dix :

### Jouer A La Passé A Dix.

Faire circuler le ballon avec un maximum de joueurs. On peut jouer à la passe à dix pour gagner du temps ou pour faire monter l'adversaire qui se cantonne dans sa partie de terrain. Référence à un exercice d'entraînement ou chaque joueur doit toucher le ballon avant de jouer celui-ci pour un tir au but.



## Passé Décisive :

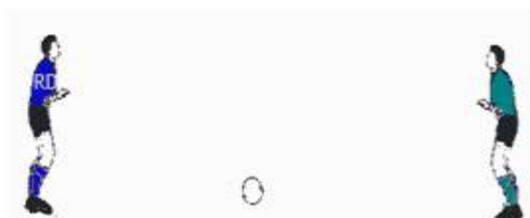
Dernière passe précédent un but.



## Passé Mi- Longue :

Passé d'un joueur à son partenaire situé à une distance comprise entre **15 et 30** mètres de lui.

\* **Passé Mi- Longue** : transmission du ballon de **10 à 25** mètres. \*



## Passé Piquée :

Un ballon lobé dont le destinataire apparait évident.



## Passé En Profondeur :

Un Ballon qui traverse la défense adverse, dans la course d'un coéquipier.



## Passe En Retrait (Dans La Surface) :

une passe effectuée à l'intérieur de la surface de réparation adverse, depuis la ligne de sortie vers la zone du point de pénalty.



## Passe De La Tête :

Une tête dont le destinataire apparaît évidente.



## Passe Et Suit :

Action de faire une passe à un partenaire et de suivre la trajectoire du ballon. Le fait de suivre le ballon transmis permet de donner une solution de remise au porteur de balle. Cet enchaînement est souvent utilisé pour conserver le ballon en proposant une solution en soutien au porteur de balle.



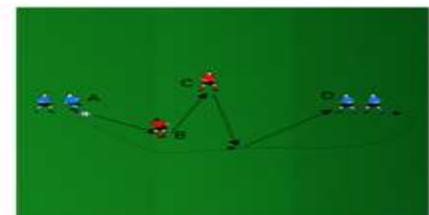
## Passe Téléphoné :

Se dit d'une passe ou d'un geste prévisible, ou très mal exécuté. Concerne souvent une mauvaise transmission de passe.



## Passe Et Va :

Action de transmettre le ballon à un partenaire et de faire un appel de balle dans une direction différente de la trajectoire du ballon. Cet enchaînement permet de donner le ballon à un partenaire et de lui proposer une solution rapidement. Il permet notamment **le une – deux**.



## Passe De l'intérieur Du Pied :

La passe de l'intérieur du pied est le geste le plus sûr pour transmettre le ballon. La surface de frappe est large et permet d'être précis.

- pied d'appui à côté du ballon
- balancier de la jambe de frappe (accompagner le geste vers la cible)
- frappe avec l'intérieur de la chaussure à hauteur de l'axe médian.



## Passe De L'extérieur :

La passe de l'extérieur du pied s'utilise lorsque le ballon se trouve sur le côté du joueur. Elle peut permettre également de donner une trajectoire en courbe qui peut être efficace pour déséquilibrer l'équipe adverse. Néanmoins cette passe doit être bien maîtrisée pour qu'elle ne soit pas une perte de balle pour l'équipe.



## Passe Longue :

Passe d'un joueur à son partenaire situé à plus de **30 mètres**.



## Passements De Jambes :

Passer la jambe au-dessus du ballon pendant la progression avec changement de rythme, accompagnée ou pas par un changement de direction.



## Passer :

Transmettre le ballon à un partenaire.



## Première Passe :

Elément plus tactique que technique ; elle détermine le choix de jeu. De la relance et de l'action offensive. La réussite de cette passe est souvent significative des équipes à succès.

Plus de **70 %** de réussite signification générale de victoire !

## Précision Des Passes :

Calcul du nombre de passes réussies divisé par le nombre total de passes tentées, quelque soient les paramètres de passes sélectionnés.

Le plus souvent, les centres sont exclus de ce calcul, ceux-ci étant traités séparément : en divisant le nombre de centres réussis par le nombre total de centres.



## Passoire :

**Ce Gardien Est Une Passoire.**

Se dit d'un mauvais gardien qui laisse "**passer**" quasiment tous les tirs, comme une passoire.



## Penalty :

Coup-Franc accordé à l'équipe adverse quand un joueur commet une faute à l'intérieur de sa surface de réparation. Le penalty est un coup-franc direct ; le ballon se trouve à 11 mètres du but ; les adversaires doivent se trouver à l'extérieur de la surface de réparation sauf le gardien et le tireur du penalty.



## Périodisation Tactique :

Permet de regrouper toutes les composantes propres au développement du footballeur dans une même séance. Elle se veut une méthode globale **qui** vise à l'imposition d'un système **tactique** pour son équipe.



## Permutation :

Action des joueurs qui permutent. Deux joueurs échangent leurs places sur le terrain soit pour troubler la défense adverse soit pour boucher un trou créé sur une action de jeu. Exemple : l'ailier qui prend la place du demi sur une montée de celui-ci.

## Perte De Balle :

L'équipe adverse a le ballon.



## Perception :

Elle est définie comme une « opération par laquelle un organisme reçoit et analyse une information sensorielle ».



## Percer :

**Action De Faire Une Percée. Pénétrer Une Défense.**  
**Percer Une Défense.**

Sur une action traverser la défense, passer la ligne des arrières.

Percer le mur.

Sur un coup franc, passer le ballon au travers de celui-ci.



## Petit Pont du Talon :

Une variante du petit pont. A l'aise avec toutes les surfaces de son pied, le Brésilien

## Petit Pont :

Faire passer le ballon entre les jambes d'un adversaire direct et le récupérer après avoir contourné le joueur.



## Phases De Jeu :

Elles traduisent la réversibilité, la dynamique du jeu et la notion de rapport de force (quoi faire au plan défensif et/ou offensif).

## Phase De Jeu/Arrêtée Pour Les Tirs/Buts :

Les tirs ou buts sur phase arrêtée sont ceux qui proviennent d'un corner, coup franc (direct ou indirect), pénalty ou une remise en touche. Le tir/but doit être exécuté avant que la situation ne devienne une phase de jeu. Le moment exact lors duquel l'action devient une phase de jeu est clair, cependant les actions où le ballon est dégagé par la défense mais revient immédiatement dans la surface sont considérées comme phases arrêtées car l'équipe qui défend est encore positionnée par rapport à la situation.



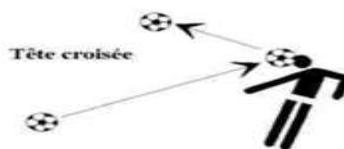
## Pichenette :

Faire une pichenette. Action qui consiste à donner un petit coup de pied sous le ballon pour le faire passer sur un adversaire.



## Piquer :

Reprendre le ballon avec la tête en lui donnant une trajectoire directe vers le sol.



## Pivot :

Joueur généralement dos au but adverse qui reçoit le ballon dans les pieds et qui remise pour des appuis



## Placement :

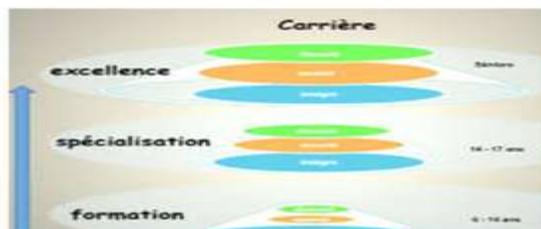
Organisation, mise en place sur le terrain des joueurs par l'entraîneur suivant la tactique adoptée par celui-ci.  
Avoir le sens du placement. Ce joueur a le sens du placement.  
Se positionner, se placer sur le terrain dans le but d'avoir une efficacité maximale.



## Plan de carrière :

C'est un plan à long terme s'étalant sur plusieurs années :

- Soit par rapport à un jeune sportif qui nécessitera plusieurs années pour atteindre l'âge de la maturité et rechercher la performance avec un potentiel au sommet de ses possibilités.
- Soit par rapport à un objectif (olympique par exemple) s'étalant sur plusieurs années.



## Plan De Jeu :

C'est un aménagement temporaire apporté à l'organisation du jeu en vue de l'adapter à un match déterminé, compte tenu des points forts et des faiblesses de l'adversaire.



## Plan de jeu :

Concerne les dispositions prises en vue d'une rencontre déterminée. Il ne doit pas altérer profondément l'organisation du jeu.

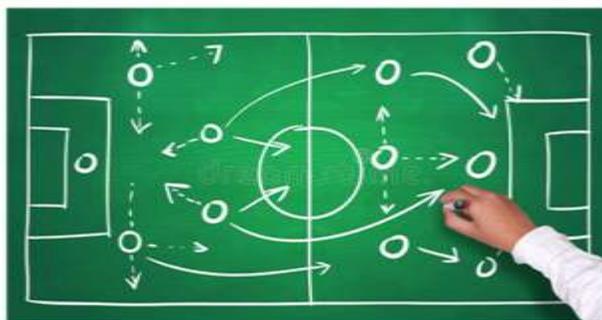
## Plan Du Match :

Dépend de l'anticipation du système, de la tactique et la stratégie de l'adversaire. Il dépend aussi de la capacité de vos joueurs

Reconnaître et comprendre, imaginer et anticiper des événements dans le match ;

Prendre des mesures flexibles ;

C'est un plan des événements anticipés.



## Planification :

Organiser, anticiper et réfléchir sur une stratégie, une mise en place permettant d'avoir un cadre précis dans lequel les grandes lignes de développement sont tracées pouvant être ré agencer en fonction de l'évolution et de la progression de l'équipe ou du footballeur.

## Plan Annuel D'entraînement :

Le plan annuel est considéré comme la toile de fond de toute programmation d'entraînement (périodes, mésocycles, microcycles, séance). C'est le schéma directeur de tout travail ultérieur.

LA PLANIFICATION ANNUELLE					
Périodes Scolaires	Septembre - Octobre	Novembre - Décembre	Janvier - Février	Mars-avril	Quintessence Vacances
<b>MOIS</b>	Septembre - Octobre	Novembre - Décembre	Janvier - Février	Mars-avril	Mai...
<b>PRINCIPES D'ACTION</b>	Se préparer physiquement et techniquement	Préparer son adversaire	Préparer le match	Préparer l'adversaire	Préparer l'adversaire
<b>RÈGLES D'ACTION</b>	Apprentissage technique	Apprentissage tactique	Apprentissage tactique	Apprentissage tactique	Apprentissage tactique
<b>HABILITÉS TECHNIQUES</b>	Technique de base	Technique de base	Technique de base	Technique de base	Technique de base
<b>EXERCICES MÉTHODIQUES</b>	Exercices de base	Exercices de base	Exercices de base	Exercices de base	Exercices de base

## Planifier :

C'est organiser une politique d'actions à structures temporelles qui favorise la réalisation d'objectifs prédéterminés.

## Plat :

### Défense A Plat.

Jouer la défense en ligne.

Tous les joueurs (ligne de défense) se situent sur une même ligne.



## Pointe :

Frappe de la pointe du pied.



## Polyvalence :

Capacité de jouer plusieurs postes.

## Poste :

Position d'un joueur sur le terrain. A quel poste joue-t-il ? :

Gardien - arrière ....

Poste pour poste - Remplacer un joueur poste pour poste.

Remplacer un joueur par un autre avec la même position sur le terrain et les mêmes fonctions sans changer le dispositif ou le schéma de jeu prévu.



## Poteau :

Être Au Premier Ou Au Second Poteau.

Être Par Rapport Au Ballon Soit Au Premier, Soit Au Second Poteau.

Mettre un joueur au poteau.

Le positionner pour un corner près du (ou des) poteaux.

Trouver le poteau.



## Poteau Rentrant :

On dit qu'il y a poteau rentrant lorsque le ballon frappe le poteau du but avant de rebondir en rentrant dans le but lui-même. De la même façon, on parle de **transversale rentrante** si le ballon rebondit sur la barre transversale avant de rentrer. À l'inverse, il y a **poteau sortant** si le ballon, heurtant le poteau, est repoussé en dehors du but.



## Presser :

Presser l'adversaire...

Aller à sa rencontre pour le forcer à jouer son ballon.

## Pressing :

Harcèlement ou encerclement collectif de l'adversaire pour récupérer le ballon.





## **Pressing Collectif :**

Un déplacement de plusieurs joueurs vers le porteur du ballon visant à le cerner et à neutraliser son environnement immédiat afin de récupérer le ballon ou, à tout le moins de l'expédier hors des limites de jeu (signal).

## **Pression :**

### **Mettre La Pression Sur L'adversaire...**

Le pousser à commettre des erreurs.

Avoir la pression.

Subir l'adversaire, ou subir l'importance de l'enjeu d'un match.

## **Principes D'actions :**

Propriétés invariable du jeu, ils guident les joueurs en dirigeant et orientant leur activité.

## **Principes Fondamentaux Du Jeu (Projet De Jeu De L'équipe) :**

Éléments visant à définir les comportements de l'équipe selon les différentes phases de jeu. Standards et adaptés aux caractéristiques de l'équipe.

## **Principes De Jeu :**

Éléments tactiques propres au jeu. Ils animent le système de jeu et l'organisation de jeu en phases défensives et offensives. Les consignes sont appliquées individuellement et collectivement en fonction de la position du bloc – équipe sur le terrain et bien entendu de la situation de jeu.

## **Principes fondamentaux du jeu (projet de jeu de l'équipe) :**

Éléments visant à définir les comportements de l'équipe selon les différentes phases de jeu. Standards et adaptés aux caractéristiques de l'équipe.

## **Principes Offensifs :**

Sont l'alternance entre la maîtrise de la balle et l'accélération du jeu ; la faculté de changer de rythme constituant un facteur important de l'efficacité d'une équipe.

## Prise De Balle :

Exécution, en mouvement, d'un geste technique qui permet de maîtriser le ballon au sol (contrôle) ou/et en l'air (**amorti**) afin d'une utilisation immédiat.



## Projet de jeu :

Le **Projet De Jeu** comme un ensemble d'éléments, de composantes visant à définir les comportements de l'équipe et des joueurs selon les différentes phases de **jeu** (offensive, transition **OFF / DEF**, défensive, transition **DEF / OFF** et la stratégie (**CPA** et lancements de **jeu**)).

### **Râteau :**

Geste technique effectué pour éliminer un adversaire ; le joueur pose le pied sur le ballon, tire celui-ci avec la semelle et emmène le ballon dans la direction choisie.



### **Ratio Buts / Tirs :**

Le calcul du nombre de buts divisé par le nombre de tirs.

### **Ratio Tirs Cadrés :**

Calcul du nombre de tirs cadrés divisé par le nombre total de tirs (tirs bloqués exclus).

### **Réalisation :**

Avoir (n) réalisation à son actif.  
Marquer ou inscrire un ou plusieurs buts...

**Reconversion :** Passer d'une situation défensive à une situation offensive ou inversement (match). La vitesse de reconversion est un élément important.

### **Recul-Frein :**

\_Vise à ralentir la vitesse de progression des adversaires dans une situation de jeu en infériorité numérique, afin de permettre le remplacement des partenaires sans s'être fait éliminer.



## Récupération :

Ce sont des périodes de repos (temps réservé aux pauses) entre les répétitions et entre les séries. Les périodes de repos entre les séries doivent être plus longues qu'entre les répétitions ;  
Pause entre les répétitions ; Pause entre les séries.

## Récupération Du Ballon :

Est une intention tactique qui rentre dans une organisation collective. Elle est l'aboutissement d'un travail collectif concentré dont l'objectif est :

De retarder l'attaque adverse ;

De récupérer ou faire perdre le ballon à l'adversaire.

Les formes de **récupération** : **individuelle** – **collective**.



## Réduire Les Espaces (Regroupement) :

Laisser le moins d'espaces possible entre les lignes défensives avec le bloc-équipe.



## Règles D'action :

Les règles d'actions correspondent à des actions collectives et/ou individuelles permettant de rendre efficace une action.

## Relais :

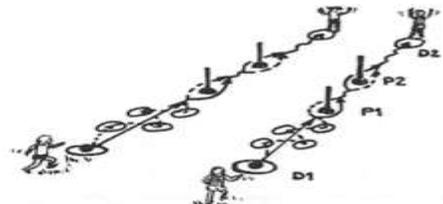
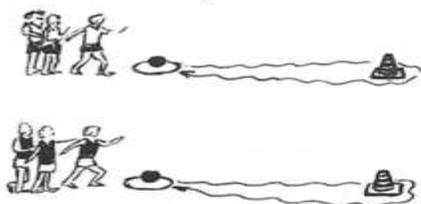
Sont des petits parcours proposant une suite de situations à problèmes (contourner, franchir, sauter, se baisser,...etc.) favorisant le développement de la coordination gestuelle des jeunes joueurs ainsi que l'éveil technique.

**Les relais sont ainsi classés en 3 catégories :**

Relais de **coordination** (appuis, sauts, esquives,...) ;

Relais **techniques** (conduite, frappe, contrôle.....etc.) ;

Relais **combinés**, ils combinent entre les 2 premiers.



## Relance :

Une fois le ballon récupéré par la défense, le joueur doit repartir à l'attaque (relance à la main pour le gardien ; ou le défenseur ou le gardien dégage le ballon devant par une passe longue, en direction des attaquants, soit par des passes courtes en passant par le milieu du terrain.



## Remise :

Le Receveur rend le ballon, sans contrôle, au passeur, dans un sens opposé à la première passe.



## Remise Dos Au But :

Un ballon en arrière à une touche de balle, généralement effectuée par un attaquant.

## Remonter :

Remonter le ballon.

Action de porter le ballon dans le camp adverse par passes successives ou plus rarement sur une action individuelle.

## **Remplaçants :**

Les remplaçants doivent être prêts à pallier leurs coéquipiers qui sont sur le terrain en cas de blessure, changement tactique ou fatigue. On trouve en général, un défenseur, un milieu et un attaquant.



## **Rentrer :**

Rentrer dans le match.

Une équipe ou un joueur n'est pas rentré dans le match lorsqu'il ne s'exprime pas à sa valeur sur le terrain. Les raisons sont diverses, importance de l'enjeu, joueur qui effectue ses débuts ou qui rentre en cours de match, équipe complexée.

## **Renard Des Surfaces :**

Vocabulaire désignant un buteur, souvent expérimenté, capable de saisir l'opportunité de marquer dans une surface. L'image évoque sa capacité à bien se placer, à se faire oublier ou à se faufiler et à marquer. Des joueurs tels [Raúl González](#), [Rudi Völler](#), [David Trezeguet](#), [Filippo Inzaghi](#), [Ruud van Nistelrooy](#), [Delio Onnis](#), [Gerd Müller](#), [Pedro Miguel Pauleta](#), [Hakan Şükür](#) ou encore [Mario Gómez](#) en sont de parfaits exemples.

## **Renversement De Jeu :**

Changement de jeu par une longue passe dans une autre partie du terrain, à l'opposé de la phase du jeu.



## **Replacement :**

Après une phase offensive dynamique ou statique, le bloc – équipe ou le joueur reprend une position défensive.

## **Répétitions :**

Les répétitions c'est le nombre de fois qu'un exercice ou tâche est répété ;

## **Reprise De Volée :**

Frapper le ballon avant qu'il ne retombe au sol. Reprendre juste après le rebond est une demi-volée.



## Retourné Acrobatique :



(**Bicyclette, Papinade, ...**) reprise de volée acrobatique où les 2 jambes quittent le sol au moment de la frappe.

## Revenir :

### **Revenir Dans Le Match.**

Une équipe revient dans le match, quand, à la suite d'une période de jeu durant laquelle a été dominée, fait jeu égal, prend ou reprend l'ascendant sur son adversaire.

## Réversibilité :

Passer d'une situation défensive à une situation offensive ou inversement (entraînement).

## Roulette :

Geste technique, parti du dribble. Double contact enchaîné avec le ballon en rotation pour éliminer un défenseur sans perdre de vitesse en décalant sa course d'un mètre environ. Dans l'élan de la course, le joueur commence par mettre un pied sur le ballon pour stopper sa course, puis pose ce même pied au sol. Il prend alors appui pour effectuer une rotation complète pendant que le **2e** pied ratisse le ballon (pose le pied dessus et le fait roulé vers l'arrière, au moment où le joueur fait dos à son défenseur), spécialité de **Zinedine Zidane**.



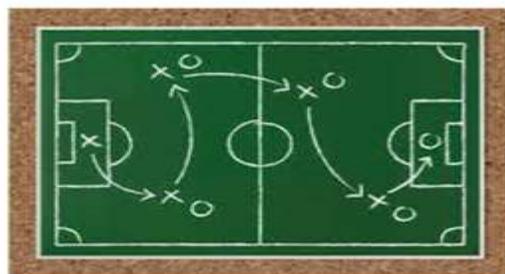
## **Sandwich :**

**Être Pris En Sandwich.**

Être pris entre deux joueurs. Comme le jambon entre deux tranches de pain.

## **Schéma Tactique :**

C'est une circulation tactique stéréotypée qui permet de prendre un avantage sur l'adversaire dans une phase de jeu précise. Elle concerne habituellement un nombre restreint de joueurs (souvent **2** ou **3**).



## **Scotché :**

Avoir la balle, le ballon scotché.

Avoir une conduite de balle totalement maîtrisée. Le ballon restant comme collé à la chaussure. Se dit des grands dribbleurs. On peut également dire "Avoir mis le velcro"

**Séance D'entraînement** : est l'unité de base du travail de développement ou de maintien de l'état d'entraînement des joueurs en vue de les préparer à être efficaces dans un match de Football. Elle est également, dans certains moments de l'année, un moyen de récupération et de régénération du joueur. C'est donc l'unité d'un plan hebdomadaire : le microcycle.

## **Sélection :**

Actuellement la sélection sportive est un concept qui peut être défini comme l'identification immédiate des athlètes les plus aptes à exceller dans les compétitions à venir. Pour cette identification, il est nécessaire que les capacités et les attributs du sujet, tant morphologique que biologique, se rapprochent au maximum des exigences d'une discipline sportive déterminée.

## **Semi-Blocage**

Le ballon ne sera pas immobilisé complètement, mais ralenti et renvoyé la plupart du temps à contre sens de sa trajectoire d'arrivée.



## **Sens Tactique :**

Capacité à poser ou à résoudre individuellement ou collectivement les problèmes du jeu.

## **Sens De Jeu :**

La qualité et la rapidité de réaction du joueur aux situations de jeu.



## **Semelle :**

### **Contrôler avec la semelle.**

Prendre le ballon avec le dessous du pied.

Mettre la semelle.

Accrocher l'adversaire avec le dessous du pied - Coup avec les crampons.

## **Série :**

Sont les « groupes » de répétitions d'un exercice ou d'une tâche. Le repos entre deux séries est nettement supérieur au repos entre deux répétitions ;

## **Séquence De Jeu :**

Dans le cadre général de l'entraînement ou de la rencontre, certaines parties spécifiques et précises seront développées. Un arrêt sur image sera alors nécessaire pour analyser celle-ci et permettre un développement adapté. Cette séquence de jeu pourra être d'ordre technique, tactique, physiologique ou lié les unes aux autres.

## **Simulation :**

Geste pour lequel un joueur simule une faute qui aurait été commise sur lui, afin d'obtenir un coup de pied arrêté ou penalty.

## **Smasher :**

### **Smasher La Balle, Le Ballon.**

Rabattre la balle ou le ballon d'un coup de tête sec et plongeant. Sortie :

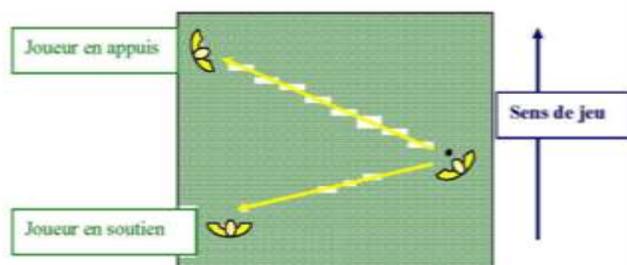
## **Sortir :**

### **Sortir Un Ballon.**

Action du gardien qui empêche un ballon de pénétrer dans son but en le repoussant. Il sort un ballon qui n'est jamais rentré.

## **Soutien :**

Joueur situé en arrière du porteur du ballon, qui s'en approche pour lui proposer son aide.



## **Stoppeur :**

Joue devant le libero ; est au marquage de l'avant-centre adverse et doit l'empêcher de prendre le ballon ou l'empêcher de progresser. Il présente en général de bonne qualité de jeu de tête ce qui lui permet de monter en situation offensive lorsque son équipe bénéficie d'un corner.

## **Stratégie :**

Concerne les combinaisons sur les balles arrêtées. (Corner, coup-francs...).

## **Stratégie :**

Analyse évolutive d'une situation plus ou moins longue qui tient compte de toutes les évolutions possibles dans le rapport de forces avec le ou les adversaires.

## **Style De Jeu :**

La manière d'être d'une équipe.

## Style Individuelle :

C'est le mode d'expression d'un joueur en fonction de ses ressources et caractéristiques physique, technico-tactiques, morales et intellectuelles dans sa relation avec ses partenaires et adversaires.

## Suspendu :

### **Joueur Suspendu.**

Joueur qui ne peut effectuer un match ou plusieurs suite à une faute sanctionnée par un carton rouge lors du dernier match, ou trois cartons jaunes au cours des 10 dernières rencontres



## Système De Jeu :

Dispositif en mouvement, dispositif animé.

## Système De Jeu :

Organisation générale de l'équipe qui inclut la répartition des tâches et des rôles.

## Système de jeu :

C'est le nombre de joueurs dans les différentes lignes de l'équipe ; il est souvent différent dans la phase défensive et offensive (**4 3 3 - 4 4 2**).

## WM :

Après la réforme du hors-jeu des années 1920 (2 joueurs pour le hors-jeu, et non plus 3), les données du problème changent, et **Herbert Chapman** met au point une tactique révolutionnaire, dite en « **WM** », qui lui permet de collectionner les trophées à Portsmouth puis à Arsenal. L'AS Cannes fut l'un des premiers clubs français à adopter cette tactique dès 1931. Le **WM** régna en maître absolu jusqu'en 1953 et la fameuse défaite des Anglais à domicile face aux Hongrois.

**Figure 1 : [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](https://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)**



## 4 - 2 - 4 :

Cette formation (quatre défenseurs, deux milieux de terrain et quatre attaquants) est assez peu répandue comme formation de base de par la faiblesse de son milieu de terrain. Elle est plus souvent une version du **4-4-2** en phase d'attaque, ou formation utilisée en fin de partie (par remplacement de milieux de terrains par des attaquants) par une équipe qui doit absolument marquer.

Ces formations sont principalement utilisées par des équipes sud-américaines d'après **Les Dispositifs Tactiques En Football**.



## 3 - 5 - 2 :

Cette formation est légèrement plus offensive que le **5-3-2**. Au lieu de renforcer la défense par deux joueurs qui viennent soutenir le milieu de terrain, on essaye de créer le surnombre au milieu de terrain avec deux joueurs à vocation plus offensive.

Figure 2 : [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)



## 4 - 4 - 2 Losange :

Dans le **4-4-2 losange** Qui se joue soit avec un milieu défensif, deux milieux latéraux, et un milieu offensif (10). Soit avec trois milieux défensifs : un milieu récupérateur dans une position axiale et deux milieux relayeurs occupant les couloirs juste devant les arrières latéraux.

Cette formation est appelée en anglais « **Diamond** » (diamant) d'après [Les dispositifs tactiques en football](#).

**Figure 3 :** [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)



## 4 - 4 - 2 Carrée :

Dans le **4-4-2 carré** Le milieu de terrain est composé de deux milieux défensifs : généralement un relayeur et un récupérateur. Il y a également deux milieux offensifs latéraux, un à gauche et un à droite, qui sont chargés de déborder et d'adresser des ballons aux attaquants. Mais attention, ce ne sont pas des ailiers ! Manchester United qui effectua le triplé en 1999 jouait dans cette configuration d'après [Les dispositifs tactiques en football](#).

**Figure 4** [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)



## 4 - 3 - 3 :

Le **4-3-3** (quatre défenseurs, trois milieux de terrain et trois attaquants) possède une défense qui évolue souvent en ligne comme pour le **4-4-2**, mais le milieu de terrain change de fonction. Il est souvent à vocation plus défensive, et doit faire parvenir la balle rapidement à l'attaque. Celle-ci est composée d'un attaquant de pointe et de deux ailiers. Le profil des joueurs la composant est le suivant : une défense classique avec de préférence des latéraux offensifs, trois milieux de terrains (deux relayeurs, et un récupérateur qui fonctionnent comme dans un **4-4-2 losange**) avec un important volume de jeu... Le **4-3-3** a permis à José **Mourinho** et Chelsea FC de devenir champion d'Angleterre 2 fois de suite avec 91 et 95 points (record en Premier League) d'après [Les dispositifs tactiques en football](#).



Figure 5 [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)

## 4 - 2 - 3 - 1 :

C'est un système qui vise à dominer le milieu de terrain en utilisant cinq demis : un relayeur, un récupérateur, deux ailiers et un milieu créateur offensif chargé d'animer le jeu et créer les occasions de but. L'attaquant de pointe, épaulé par les trois milieux offensifs, est chargé de la finition d'après [Les dispositifs tactiques en football](#).

Figure 6 : [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)



## 5 - 4 - 1 :

Cette formation absolument défensive est généralement développée durant le cours du match par des équipes ayant déjà marqué suffisamment de buts, ou voulant à tout prix éviter la défaite et opérant en contre-attaque. Dans le cas du **5-4-1**, on retrouve souvent une défense à quatre avec un libéro. Le milieu est lui disposé comme celui d'un **4-4-2 carré** d'après **Les dispositifs tactiques en football**.



Figure 7 : [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)

## 5 - 3 - 2 :

Cette formation à vocation défensive se base normalement sur trois arrières centraux, dont l'un des joueurs peut prendre le rôle de libéro.

Figure 8 [fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS TACTIQUES EN FOOTBALL](http://fr.wikipedia.org/wiki/DISPOSITIFS_TACTIQUES_EN_FOOTBALL)



## 4 - 5 - 1 :

**4-5-1** est essentiellement une formation défensive pour encadrer les zones centrales et pour limiter la créativité de l'autre équipe.

**4-1-4-1** et **4-4-1-1** sont les formations assez semblables, où l'un des **3** milieux est chargé de protéger la défense ou de supporter la ligne d'attaque...

Figure 9 :

<http://www.football-lineups.com/tactic/4-5-1>



## 4 - 4 - 1 - 1 :

### 4-4-1-1

Formation de contre-attaque typique. Tous les joueurs exceptés les DCs peuvent participer à l'attaque. Le positionnement bas absorbe les attaques adverses et offre des opportunités de contres meurtrières.

Le 4411 est très similaire à un 442 avec un des 2 avants plus en retrait et avec un rôle de meneur de jeu.

Bonne formation lorsque l'avant rentre dans l'espace entre le milieu et la défense pour contrôler le jeu, alors ils ne savent plus qui marquer.

**Figure 10 :**

<http://www.football-lineups.com/tactic/4-4-1-1>



## 4 - 3 - 1 - 2 OU 4 - 4 - 2 Diamant :

### 4-3-1-2 ou 4-4-2 Diamant

Le meneur de jeu est le MOC. Créer des routes pour une circulation à une touche de balle. Les latéraux doivent utiliser la largeur comme des joueurs offensifs, mais en conservant leur Concentration, pour que les zones centrales ne soient pas laissées découvertes.

Une formation pour 3 milieux très actifs et un MOC talentueux.

**Figure 11 :**

<http://www.football-lineups.com/tactic/4-3-1-2>



## 4 - 2 - 1 - 3 OU 4 - 5 - 1 Diamant :

### 4-2-1-3 ou 451 DM

Les 3 avants font le pressing sur la défense. Les autres joueurs un marquage strict.

Jeu long par les côtés vers les milieux offensifs de couloir.

Contre des équipes supérieures, il est facile d'abandonner la largeur pour se recentrer.

Bonne formation pour la possession. Les attaques viennent des flancs, le milieu central offensif joue en Libre dans l'espace.

Figure 12 :

<http://www.football-lineups.com/tactic/4-2-1-3>



## 4 - 1 - 4 - 1 :

Elle aurait pu être classée comme très défensive mais, en attaque on peut avancer avec 5 joueurs. Même 6, avec le milieu défensif qui s'insère dans l'espace en face de lui.

Je crois que c'est l'antidote contre un 4-4-1-1, si votre équipe à un bon MDC pour marquer l'avant adverse. Et les 4 milieux doivent être très rapides.

Figure 13 :

<http://www.football-lineups.com/tactic/4-1-4-1>



## 3 - 5 - 1 - 1 :

La formation de Naples.

Les latéraux doivent être très rapides.

L'avant (**Forward**) jouera comme meneur de jeu. (Ici placé en MOC)

**Figure 14 :**

<http://www.football-lineups.com/tactic/3-5-1-1>



## 3 - 4 - 3 :

Formation très offensive.

Cruiff remporta de nombreux titres avec Barcelone.

Un jeu de passes courtes peut être employé pour un football de possession.

Beaucoup de pression dans le camp adverse (avants)

Les latéraux doivent être rapides et endurants.

Un des MCs fera office de MCA

Le Bayern remporte la CL en 2001.

Le Brésil la coupe du Monde 2002.

**Figure 14 :**

<http://www.football-lineups.com/tactic/3-4-3>



## 3 - 3 - 3 - 1 OU 3 - 4 - 3 Diamant :

Plus connu sous le nom de **3-3-1-3** ou **3-4-3** modifié avec les quatre milieux en diamant.

Spécifiquement Néerlandais à l'origine. **Van Gaal** en fut le pionnier. À la différence du **3-4-3** de **Crujff** qui utilisait des zones centrales considérablement plus à plat et plus larges. La variation de **Van Gaal** permet à un joueur de liaison tel que Van der **Vaart** de combiner avec les trois avant.

Plus tard copié par Marcelo **Bielsa** avec l'Argentine et le Chili.

**Simeone** l'a essayé de temps en temps à **River Plate**.

L'Allemagne à remporter la coupe d'Europe 72 et la coupe du Monde 74 en utilisant ce dispositif. Il peut être très offensif ou extrêmes défensif. Les milieux travaillent beaucoup dans les 2 directions.

Formation d'Attaque Alternative devenu très rare dans le football moderne.



**Figure 15 :**

<http://www.football-lineups.com/tactic/3-3-3-1>

### Tactfoot :

Tableau noir informatique. Logiciel d'animation qui permet de recréer des situations tactiques à travers des dispositifs différents, d'effectuer un travail pédagogique du positionnement (création de séances d'entraînement animées).



### Tacle :

#### Mot Anglais Qui Signifie Arracher.

Tacle à hauteur des oreilles.

Le tacle doit se faire sans décoller les pieds du sol. Certains joueurs n'hésitent pas à lever les pieds, on se demande parfois si la cible est le ballon ou le joueur.



### Tacle Glissé :

technique défensive consistant à reprendre le ballon à l'adversaire en glissant pour intercepter le ballon.



### Tacle – Dribble Raté/ Dépossédé :

Un tacle est attribué quand un joueur prend le ballon dans les pieds d'un adversaire. Si le joueur tacle tentait de dribbler, il se verra attribuer un dribble raté. S'il était en possession du ballon sans tenter de battre son adversaire direct, il est simplement dépossédé de la balle.



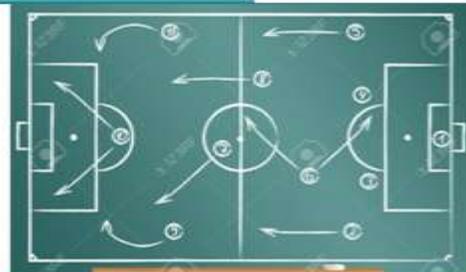
### Talonnade :

Passé ou tir effectué avec le talon



## **Tactique :**

Totalité des actions collectives et individuelles des joueurs d'une équipe, organisée et coordonnée rationnellement et d'une façon unitaire, dans le règlement du jeu et de l'éthique sportive, afin d'obtenir la victoire.



## **Tactique Collective :**

Ensemble des gestes de placement et déplacement de deux joueurs et plus, relatifs à l'action de l'adversaire du ballon et des partenaires dans des situations de défense ou d'attaque.

## **Tactique Collective (Dans La Phase Offensive) :**

L'ensemble des actions successives de deux joueurs et plus pour conserver et circuler le ballon afin d'atteindre le but et de marquer.

## **Tactique Collective (Dans La Phase Défensive) :**

Différentes manières de s'organiser de plusieurs joueurs dans la zone de défense afin de rendre impossible la pénétration, la circulation ou même la conservation du ballon à l'adversaire, neutraliser ses actions et récupérer le ballon tout en respectant les règles de jeu.

## **Tactique De L'équipe :**

L'ensemble des différentes gestes techniques et comportements tactiques entrepris par plusieurs joueurs dans les différents compartiments du terrain ( horizontalement et verticalement) soit dans la phase offensive ou défensive selon les situation de jeu, de la valeur adverse, du terrain, des conditions atmosphériques, de l'importance de l'enjeu, des particularités extérieures qui l'influencent tout en respectant les règlements.

## **Tactique Générale (Dans La Phase Offensive) :**

Ensemble des capacités physiques et techniques, des comportements tactiques et des ressources psychologiques utilisés dès que l'équipe a récupéré le ballon, dans une organisation orientée dans le but adverse pour marquer le but.

## **Tactique Générale (Dans La Phase Défensive) :**

Ensemble des capacités physiques et techniques, des comportements tactiques et des ressources psychologiques utilisés dès que l'équipe a perdu le ballon, dans une organisation orientée vers son propre but afin d'empêcher l'adverse de marquer.



## **Tactique De Groupe :**

Différentes moyens d'action, de comportement de plusieurs joueurs disposés horizontalement en ligne (défense, milieu, attaque), ou verticalement en couloir (p.ex. arrière gauche, demi-gauche, ailier gauche) dans le but d'agir d'une manière rationnelle et complémentaire aussi bien en défense qu'en attaque.

## **Tactique Individuelle :**

Le Comportement et mode d'agir d'un joueur au cours d'une situation de jeu soit dans la phase offensive ou défensive, pour se placer, se déplacer, pour reprendre ou favoriser la reprise collective du ballon (aspect défensif) ou de faciliter sa progression jusqu'à la réalisation du but (aspect offensif).

## **Tactique Individuelle (Dans La Phase Offensive) :**

C'est la manière d'agir d'un joueur soit en possession soit en sollicitation du ballon pour atteindre le but adverse ou de moins le conserver ou le transmettre à un autre.

## **Tactique Individuelle (Dans La Phase Défensive) :**

C'est la mise en œuvre d'un certain nombre de mouvements et de comportements technico-tactiques d'un joueur qui lui permettront d'empêcher l'adversaire de marquer le but et par conséquent de récupérer le ballon.

## **Techniques :**

Rapports du joueur avec le ballon.

## **Techniques :**

C'est la maîtrise individuelle du ballon à travers (jonglages, conduite de ballon, dribbles, maniements du ballon, c'est aussi l'utilisation du ballon en relation avec des partenaires par des passes, des tirs, des centres,...

## **Techniques Aériennes :**

Tous les gestes techniques effectuées lorsque le ballon est en l'air.

## **Technique Collective :**

Elle fait entrer en ligne de compte la notion de partenaires et donc de jeu collectif. A quoi bon savoir-faire contrôles, passes, tirs si cela n'est pas mis au service de l'équipe ?



## Techniques Défensives :

Action de priver l'adversaire du ballon en le récupérant ou non (Tacle, Charge, Contre Charge, Course Défensive, Jeu De Tête, Renvoi Au Pied, Interception...).

## Techniques Offensives :

Utilisation du ballon : • Feinte • Contrôle Orienté • Passe • Dribble • Tir (Centre, Volée ...) • Jeu De Tête.

## Techniques De Vitesse :

Toutes les techniques effectuées sans contrôle du ballon (déviation, jeu de volée).

## Temporiser :

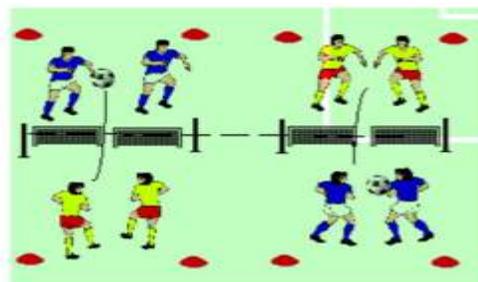
Faire circuler le ballon sans chercher à progresser vers l'avant.

## Temps De Récupération :

Il se définit comme le temps de pause ou d'arrêt entre 2 séries ;

## Tennis Ballon :

Jeu A 1 contre 1, 2 contre 2 ou 3 contre 3 sur un terrain muni d'un filet. Le but du jeu est de faire rebondir le ballon de l'autre côté du filet sans que l'autre équipe n'arrive à le maîtriser. Les règles du jeu peuvent varier (nombres de rebonds, de touches de balle autorisées, etc.).



## Téléphoner :

Ou envoyer un SMS

Téléphoner une action ou une passe.

L'action est prévisible par l'adversaire, lui permettant d'anticiper sa riposte.



## Temps Additionnel :

À la fin d'une mi-temps ou d'une période de prolongation, l'arbitre peut attribuer du temps additionnel pour continuer le jeu. Ce temps supplémentaire est justifié par des périodes d'arrêt de jeu ou lorsque des remplacements en cours de match sont effectués (à raison de 30 secondes par remplacement).



## Temps De Réaction :

est le temps écoulé entre la présentation soudaine et inattendu d'un stimulus et le début de la réponse.



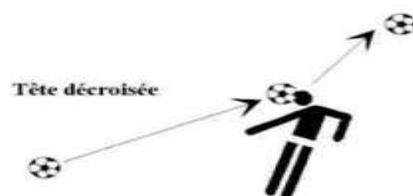
## Temps Règlementaire :

La durée d'un match de football de 90 minutes coupé en deux mi-temps de 45 minutes et d'éventuels temps additionnels et de prolongations.



## Tête Décroise :

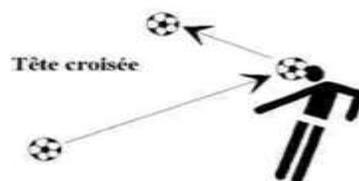
Coup de tête qui accompagne le ballon en prolongeant avec un angle plat.



**Tête Décroisée :** Reprise du ballon de la tête sans en changer sa trajectoire.

## Tête Croisée :

Coup de tête qui fait progresser le ballon en direction du but en faisant repartir celui-ci dans la même direction mais avec un angle différent.



## Tête Croisée :

Reprise du ballon de la tête en lui donnant une trajectoire inverse à celle de la passe.

## Tête Piquée :

Coup de tête dirigé vers le sol.



## Timing :

Avoir un bon timing.

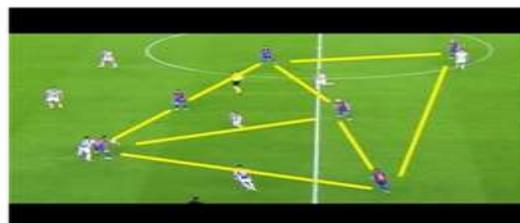
Se dit sur une action : accomplir le bon geste au bon moment.

Sur une tête : être au plus au moment de la réception du ballon. (du coup de tête).



## Tiki-Taka :

Style de jeu initié par le Néerlandais **Johan Cruyff** au Barcelone. Le **Tiki-Taka** consiste à conserver le ballon en le faisant circuler rapidement par de nombreuses passes courtes. C'est un style fait pour la possession, empêchant l'adversaire de mettre en place un pressing efficace.



## Tiroir :

Défense en tiroir.

Schéma tactique de système de défense à étages.



## Tir :

Geste qui permet de propulser le ballon dans le but.



## Tir cadré :

Tout tir qui :

- rentre dans le but.
- aurait été un but mais est arrêté par le gardien.
- aurait été un but mais est dégagé sur la ligne par un joueur de champ.





## **Tir Non Cadré :**

Tout tir où le ballon est envoyé à côté de la cage, au-dessus, ou heurte le poteau/barre.



## **Tir Bloqué/Contré :**

Tout tir qui est envoyé dans la direction du but et qui est contré par un joueur de champ adverse, et que d'autres défenseurs ou le gardien sont positionné(s) derrière le bloqueur.



## **Tir Sans Etiquette :**

Lorsque l'on ne sait pas si le shoot était un centre ou un tir.

## **Tir Tendu :**

Tir Ou frappe tendue. Frappe forte ayant une trajectoire directe.



## **Tiroir :**

C'est la même chose que les deux situations (le demi-tour et le crochet protégé) mais ici il faut monter sur la balle avec le pied gauche, la rouler sous ce pied et s'appuyant sur elle, la tirer pour la faire passer derrière le pied d'appui afin de la ramener dans le prolongement de la course avec l'intérieur du pied.

**Toile :** Lorsqu'un gardien de but rate complètement une sortie.

## **Toile D'araignée :**

Enlever les toiles d'araignée.

Tirer en pleine lucarne.



**Toss Tirage** : au sort par un lancer (**Toss** en anglais) d'une pièce. L'équipe qui le gagne choisira soit d'engager le premier, soit de choisir la moitié de terrain sur laquelle elle se positionne en première mi-temps. Il y a un nouveau **Toss** au début des prolongations et avant les tirs au but.



**Touche Remise en jeu** de la balle à la main lorsque celle-ci sort par les longueurs du terrain. Désigne également ces longueurs. Elle est accordée à l'équipe qui n'a pas touché le ballon contribuant à sa sortie. Le ballon est rejoué à hauteur de la sortie du ballon et après signal de l'arbitre. Le ballon doit être lancé avec les **2** mains sur le ballon, passant au-dessus de la tête, et les **2** pieds au sol en dehors du terrain. Ce terme désignait autrefois le joueur qui touchait la balle le premier hors des limites du terrain, cela octroyait à son équipe le droit de la remettre en jeu.



## Toro :

Jeu d'entraînement au cours duquel un joueur placé au centre d'un cercle formé par ses adversaires, tel un taureau dans une arène, essaye de récupérer la balle.



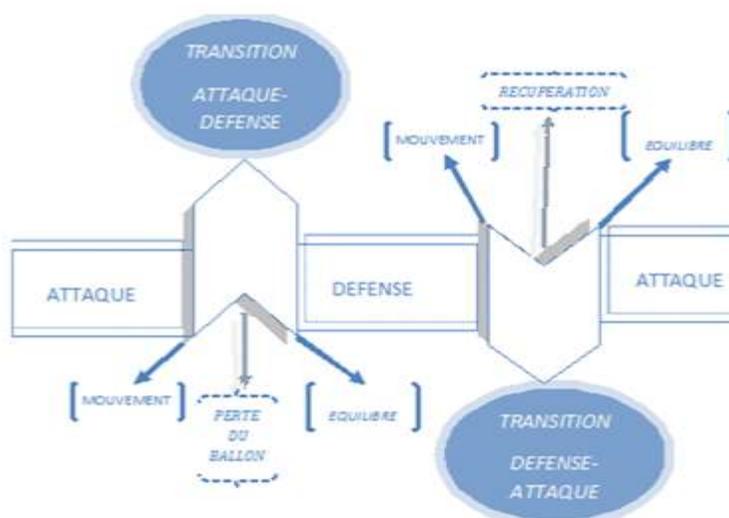
## Transition :

On définira sommairement la transition comme "action et effet de passer d'une manière d'être „ une autre distincte."

Le football, comme tous les sports d'équipe, d'opposition directe en espace commun et avec participation simultanée des joueurs, est un jeu qui se compose de deux phases qui seront déterminés par la possession du

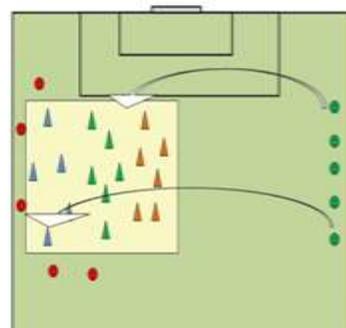
ballon : phase offensive ou d'attaque, dans laquelle l'équipe possède le ballon, et phase défensive, dans laquelle elle ne l'a pas.

Ces deux phases se développent de manière alternative tout au long du jeu.



## **Transversale :**

est une forme de passe longue, par laquelle un joueur sollicite un partenaire placé loin de lui sur sa droite ou sur sa gauche, après une conduite de balle en sens opposé. Elle a pour but de prendre de vitesse le remplacement adverse, et d'éliminer une ligne de joueurs adverses.



## **Tremper :**

Tremper le maillot.

Jouer à fond, se donner sans ménagement, donc transpiré. De l'adjectif trempé : Abondamment mouillé.



## **Troisième Mi-Temps :**

«Temps de jeu collectif" partagé par les deux équipes s'étant affrontées durant les deux premières mi-temps ; ce dernier temps de jeu conduit souvent les joueurs jusqu'à l'épuisement ; cette troisième mi-temps favorise : expression, réconciliations, amitiés et créations utopiques...

## **Trouette :**

Fait d'effectuer un petit pont sans récupérer le ballon



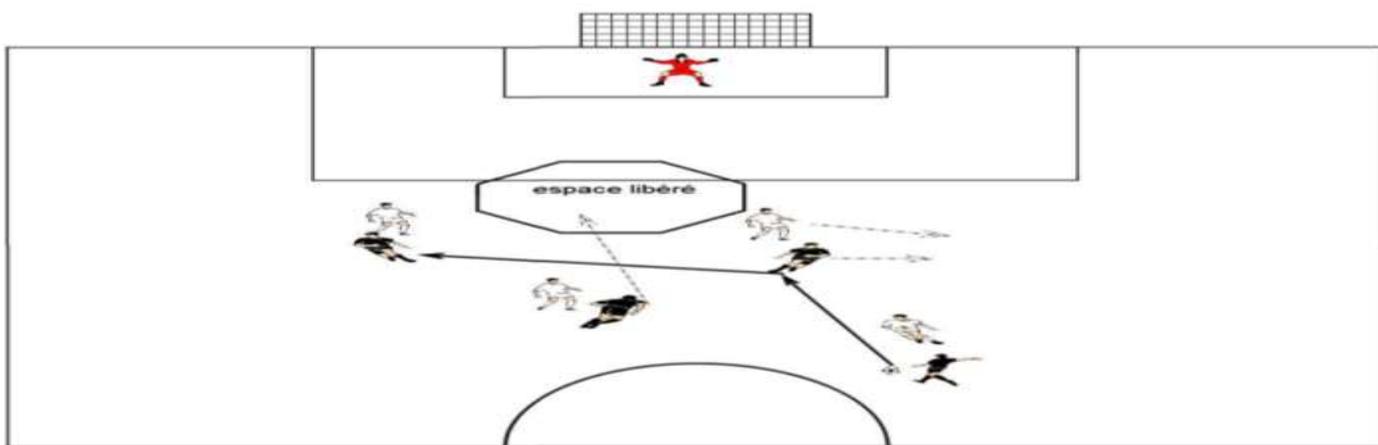
## **Trouver L'angle :**

Sur un tir, une frappe donner au ballon une trajectoire qui le place hors de portée du gardien.



## U

**Utiliser Un Espace Libre** : Exploiter une zone libre existante. Intervalle - espace libre entre 2 adversaires où 2 lignes de joueurs.

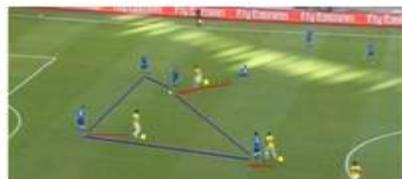


**Une-Deux** : Echange de passe sans contrôle entre 2 joueurs permettant d'éliminer 2 ou plusieurs adversaires.



**Une Deux- Trois** :

échange de 3 passes sans contrôle, entre 3 joueurs.



V

## VAR :

Pour « **Vidéo Assistance Referee** » : système d'assistance vidéo pour l'arbitrage.



## Vaselina :

C'est un geste technique consistant à combiner une feinte et un lob permettant de passer son adversaire ou de marquer devant un gardien de but.



## Velcro :

### **Mettre Ou Avoir Mis Le Velcro**

Avoir une conduite de balle totalement maîtrisée. Le ballon restant comme collé à la chaussure. Se dit des grands dribbleurs. On peut également dire "Avoir scotché la balle, le ballon".



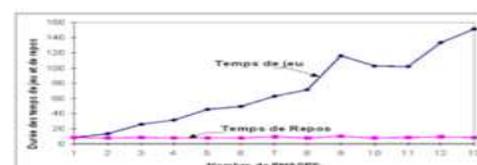
## Verrou :

Terme pour désigner une défense "imprenable".  
On dit également : "**Catenaccio**".



## Volume de jeu :

Notion qui est assimilé au nombre de ballon touchés par unité de temps.



## Virgule :

Geste technique feinté consistant à pousser, à l'arrêt, le ballon de l'extérieur du même pied pour le ramener sur l'intérieur du pied. Ce geste rapide vise à prendre l'adversaire à contre-pied. Le terme évoque la trajectoire que prend la cheville pendant l'exécution (rapide et incurvée). **Ronaldinho** a grandement popularisé ce geste.



## Vitesse transmission de balle (V.T.D) :

Rapport entre le nombre de contact avec le ballon et le nombre de ballons joués

## Volée :

Frappe sans contrôle sur un ballon aérien.



## Volte Protectrice :

à une certaine distance de l'adversaire en dehors de son secteur d'intervention ayant la balle sur soi, prendre appui sur le pied gauche et faire une volte aérienne, afin de reprendre appui sur le pied droit, donc le ballon est protégé par le corps, il ne reste qu'à le tirer avec la semelle du pied gauche. Ce dribble peut se faire aussi d'une manière, tout en supprimant l'impulsion et la volte aérienne en prenant directement appui sur le ballon.

## Volteretinha :

Lors d'un jonglage avec le ballon, la **Volteretinha** est un geste consistant à le contrôler et à le retenir avec le pied et de faire ensuite une roulade avant sur le sol tout en maintenant le ballon bloqué entre le pied et le tibia. Le Brésilien **Ronaldinho** a fait les beaux jours de la **Volteretinha**.



## Voltigeur :

### Ce Joueur Est Un Voltigeur.

Homme, qui placé dans un mur lors d'un coup franc, est désigné pour aller au-devant du ballon lors de l'exécution de celui-ci.



## Volume :

C'est la durée du temps total de la séance/le nombre total d'exercices et de tâches programmés ;  
Ensemble des efforts en charge ; durée/ quantité totale de travail ;

## Volume De Jeu :

Le volume de jeu d'une équipe se mesure au temps de possession du ballon (temps effectif). Le volume de jeu est aujourd'hui synonyme de spectacle. Il peut également être un indicateur de domination.

Z

## Zone D'Approche (Construction) :

Peut s'effectuer de deux (2) façons. C'est le porteur du ballon qui, en fonction de l'analyse de la situation qui s'offre à lui, détermine le type d'attaque à construire.

## Zone De Défense :

Zone de 30m située devant sa ligne de but.

## Zone De Vérité :

Zone des 16,5 mètres.



## Zone De Finition :

Zone proche du but adverse où l'on cherche à marquer : les priorités techniques sont le dribble et le tir. Prise de risque importante.



zone de 30m située devant la ligne de but adverse.

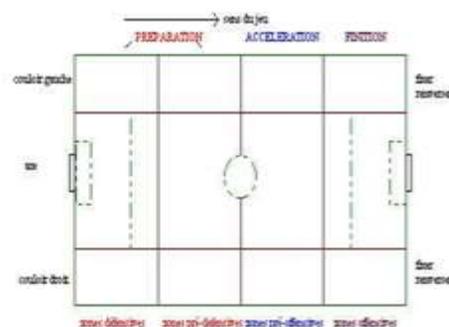
## Zone De Préparation :

Zone située au milieu du terrain dans laquelle l'équipe qui attaque fait circuler le ballon pour préparer l'action qui mènera au but :

la priorité technique est la passe ;

Conserver le ballon ;

Ne pas le perdre.



## Zone De Press :

un groupe de deux ou trois défenseurs retarde la progression de l'attaque par un pressing collectif pour permettre le remplacement des partenaires.



## Zone De Milieu :

Zone située entre les deux précédentes.

