



1.

# 1

**Apprenez à dribler.** Le dribble consiste à contrôler le ballon pendant que vous courez. Si vous voulez que le contrôle du ballon reste dans votre camp, vous aurez besoin de savoir dribbler. Le dribble est une affaire de dosage : vous devez pousser le ballon suffisamment loin pour aller de l'avant, mais sans non plus le pousser trop loin - car vous en perdriez le contrôle au profit d'un adversaire.

- Vous pouvez dribbler avec le plat du pied, avec la pointe (tournée vers le sol) et même avec l'extérieur du pied. La manière la plus sûre de dribbler est de le faire avec le plat du pied. Mais en fonction des différentes situations, vous aurez besoin d'utiliser d'autres parties de vos pieds.
- Apprenez à dribbler à différentes vitesses. Un dribble pour foncer le long de la ligne après avoir passé votre défenseur ne sera pas le même dribble que celui que vous utiliserez dans une situation de un contre un.
- En général, plus vous dribblez lentement, plus le ballon doit être proche de vous. De cette manière, vous forcez le défenseur à se déplacer vers vous pour vous prendre le ballon.
- Lorsque vous dribblez plus vite, vous pouvez parfois pousser le ballon loin devant vous et lui "courir après". Ce dribble se fait généralement une fois que vous avez passé votre défenseur. Ce dribble prend du sens lorsque l'on sait que la plupart des joueurs courent plus vite sans le ballon qu'avec.

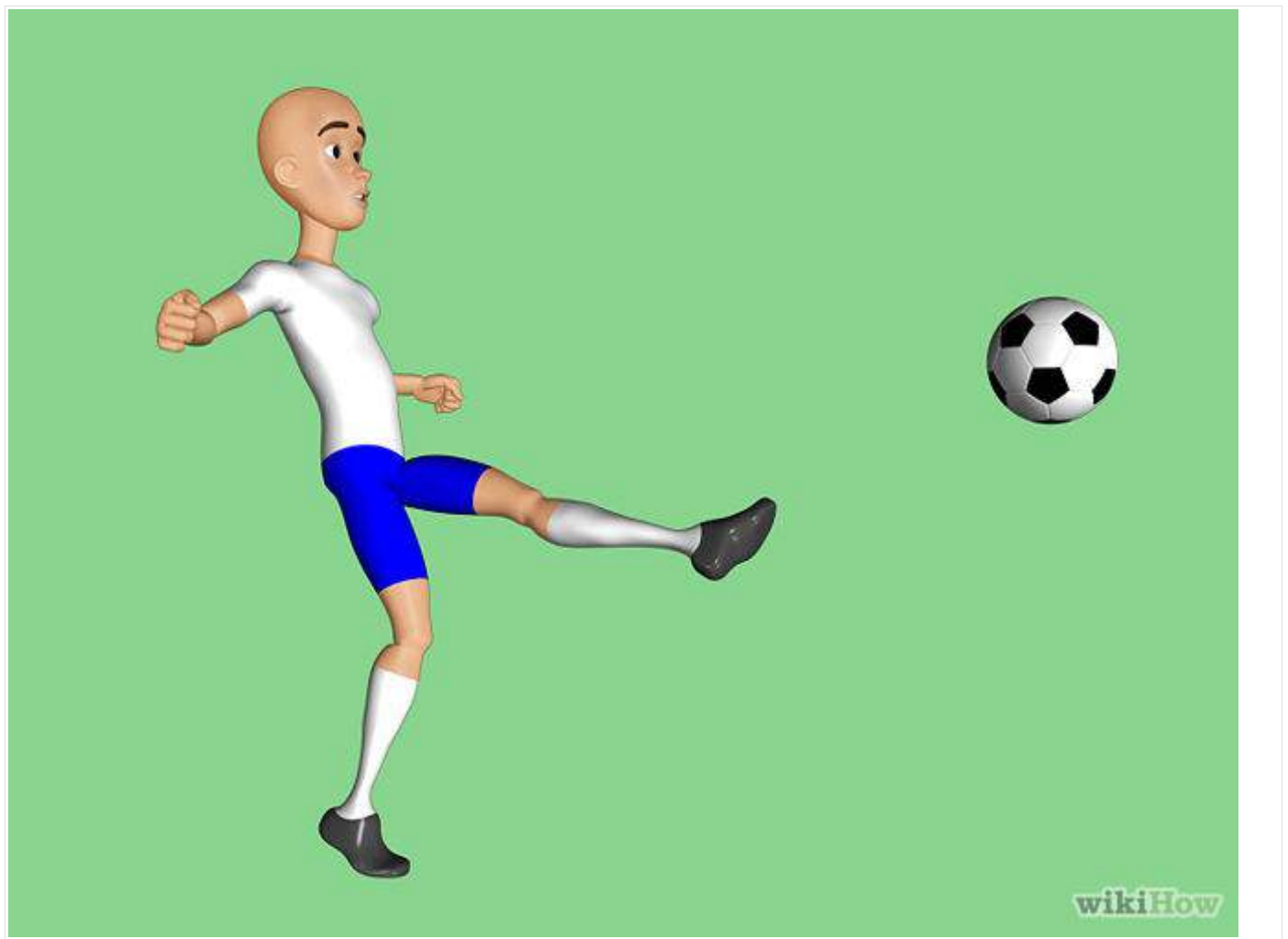


2.

## 2

**Apprenez à passer.** La passe est une question de précision : vous devez pouvoir mettre le ballon là où vous le voulez. Pour passer un ballon de foot, vous frappez le ballon du plat du pied. Cela fait un tir moins puissant, mais bien plus précis. Une fois que vous maîtrisez la passe de base, vous pouvez aussi essayer de faire des enroulés et des lobs en direction d'un de vos coéquipiers.

- Faites attention à la direction de votre pied d'appui. Votre pied d'appui doit être juste à côté du ballon, avec les orteils tournés dans la direction que vous voulez donner au ballon.
- Anticipez l'emplacement du coéquipier. Parce que le foot se joue vite, vous aurez souvent besoin d'envoyer le ballon dans un espace libre où "sera votre coéquipier". Si votre coéquipier est en train de courir, faites toujours la passe dans sa course.



3.

### 3

**Apprenez à tirer.** Si vous êtes près du but et que tout ce qu'il vous faut pour marquer, c'est de la précision, vous pouvez utiliser le plat du pied, comme pour une passe. Mais en général, vous serez plus loin du but et aurez donc besoin de mettre de la puissance en plus de la précision dans votre frappe.

- Posez votre pied d'appui et mettez les orteils de ce pied dans la direction que vous voulez donner à votre tir.
- Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'élan, mais vous devez quand même étendre votre jambe vers l'arrière et le plier pour mettre de la puissance dans la frappe.
- Frappez le ballon avec les lacets de votre chaussure, avec le pied tourné vers le sol. Gardez cette position du pied durant toute la frappe.
- Utilisez vos hanches pour créer un mouvement de balancier nécessaire pour frapper le ballon. Si nécessaire, vous pouvez aussi frapper si fort que vous croisez votre jambe d'appui avec la jambe de frappe. Dans ce cas, vous devriez décoller des deux pieds.



4.

## 4

**Pensez à vous déplacer sans le ballon.** Les joueurs de football professionnels parcourent entre 8 et 12 km en 90 minutes de match.[1] C'est une distance respectable. Il est évident que l'on court surtout lorsqu'on n'est pas en possession du ballon. Apprenez à prendre les espaces, à vous mettre là où vos coéquipiers peuvent vous trouver et à prendre de vitesse le défenseur qui vous marque.



5.

## 5

**Apprenez à défendre.** Défendre votre but est une tâche souvent oubliée au football. Il peut être extrêmement difficile de rester au marquage et/ou de prendre le ballon à votre attaquant. Voici trois choses de base à ne pas oublier lorsque vous marquez un joueur au football :

- Ne vous faites pas avoir par des feintes et des gestes techniques : gardez vos yeux sur **le ballon**. Un bon joueur de foot essaiera de vous passer à l'aide de feintes et de gestes techniques. Ils espèrent que les feintes qu'ils font avec leurs corps vous distrairont, ce qui leur laissera du temps et de l'espace pour faire ce qu'ils veulent avec le ballon. Ne vous laissez pas faire. Gardez vos yeux fixés sur le ballon et non sur le joueur, en toute circonstance.
- Restez entre le ballon et le but. Autrement dit, ne laissez pas le ballon venir derrière vous. Ceci est plus dur que ça en a l'air. C'est un équilibre délicat à trouver : il faut à la fois mettre la pression sur l'attaquant tout en ne laissant pas trop d'espace entre vous et votre but.
- Apprenez à anticiper les dribbles. Le moment pour essayer de prendre le ballon des pieds de l'attaquant est juste quand il pousse le ballon vers l'avant dans un dribble. On appelle cela anticiper le dribble, c'est une notion essentielle pour conquérir le ballon des pieds d'un attaquant. Assurez-vous de ne pas vous rater : c'est ainsi qu'on se fait prendre à contre-pied !



## 6

**Mettez-vous à l'aise avec les têtes.** Essayez de frapper le ballon juste là où vos cheveux commencent au-dessus de votre front. *'N'utilisez jamais le haut de la tête !* Lorsque vous vous apprêtez à faire une tête, ne penchez pas votre tête en arrière, penchez plutôt votre torse en arrière. Cela vous donnera plus de puissance et tirera moins sur votre cou.

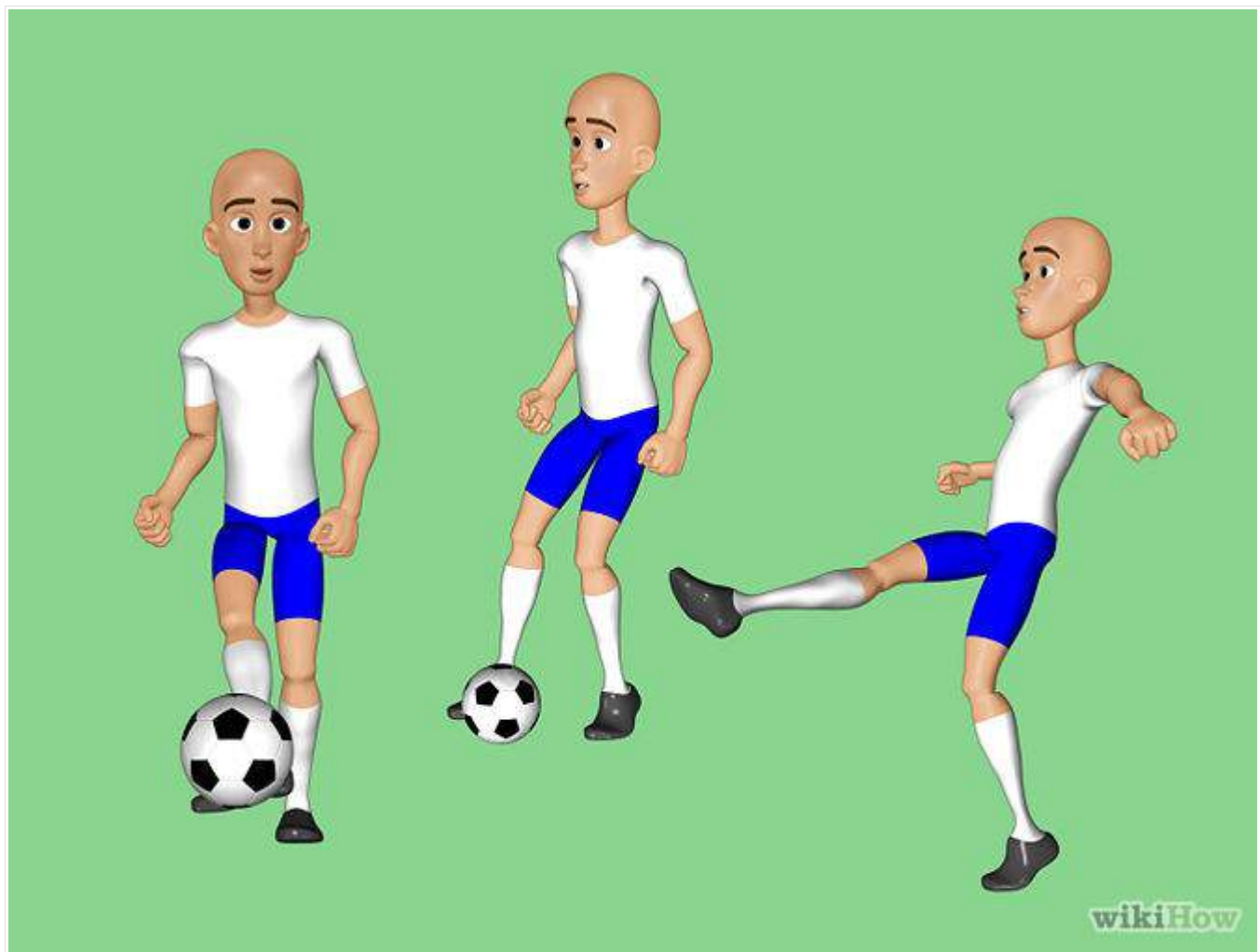


7.

## 7

**Apprenez à jongler.** Le jongle est très difficile à maîtriser, mais cela fait partie du jeu. En réalité, vous n'aurez que très rarement à jongler pendant un match, mais savoir jongler vous permet certaines autres choses :

- De contrôler des ballons en l'air qui vous sont destinés. Toutes les passes ne se font pas au sol. Les transversales, c'est-à-dire les passes en hauteur, vous demanderont de savoir jongler pour les contrôler.
- D'améliorer votre toucher de balle. Si vous savez bien jongler, vous aurez un toucher de balle bien plus sensible. Le contrôle du ballon est d'une grande importance au football.
- D'utiliser mieux vos deux pieds. Apprendre à jongler vous apprendra aussi à utiliser votre mauvais pied. Les meilleurs joueurs de football sont aussi bons du pied gauche que du pied droit.



8.

## 8

**Apprenez à utiliser votre mauvais pied.** Il est très important de savoir dribbler, passer et tirer avec votre mauvais pied. Un bon défenseur bloquera votre bon pied et vous forcera à jouer de votre mauvais pied. Si vous n'êtes pas capable de jouer sur votre mauvais pied, vous jouerez avec un certain handicap.

- Entraînez-vous en vous contraignant à n'utiliser que votre mauvais pied pour dribbler et jongler. Améliorer son mauvais pied est surtout une question d'entraînement. Ce n'est qu'en répétant et en travaillant ainsi la mémoire musculaire que vous arriverez à être bon de votre mauvais pied.

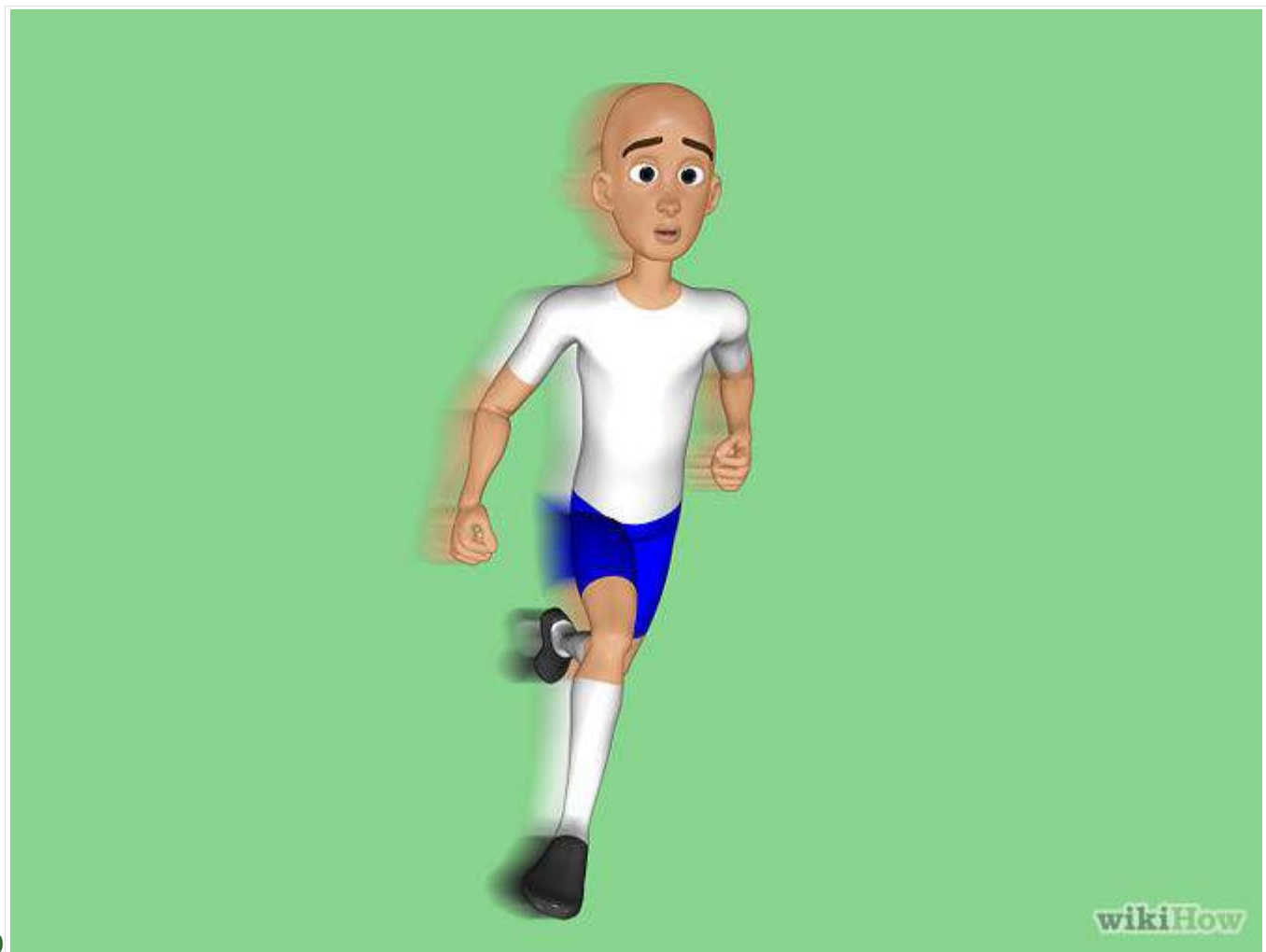




9.

## 9

**Entraînez-vous aux corners et aux coups francs.** Vous voulez pouvoir envoyer un bon corner bien au milieu de la surface de réparation, de préférence en l'air pour qu'un coéquipier puisse mettre son front dessus et marquer. Les coups francs peuvent être joués vite et court, à un coéquipier tout près ou alors on peut organiser différentes combinaisons avec les coéquipiers.



10.

# 10

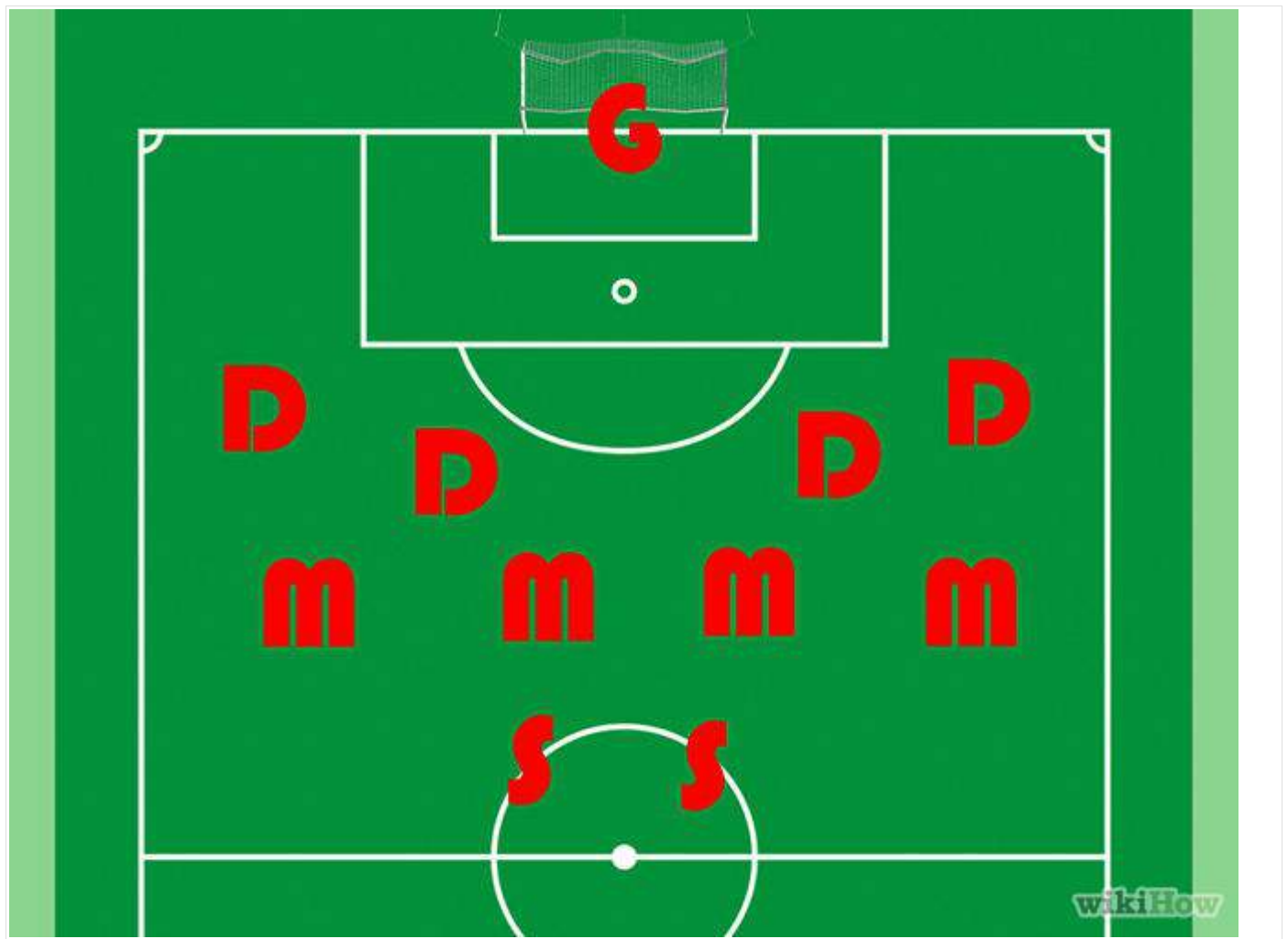
**Soyez original et spontané dans votre manière de jouer.** Essayez de développer votre propre style de jeu. Êtes-vous un joueur un peu fourbe qui base son jeu sur les gestes techniques et les feintes ? Êtes-vous assez rapide pour dépasser n'importe qui seulement grâce à votre vitesse ? Êtes-vous bon pour utiliser votre corps pour vous démarquer et inscrire des frappes puissantes ? Êtes-vous un expert dans le blocage des joueurs adverses ? Trouvez votre identité footballistique, définissez-vous des objectifs pour vous améliorer et amusez-vous ! Le football n'est pas le sport le plus populaire au monde pour rien.



1.

# 1

**Comprendre l'objectif du jeu.** Le but du jeu est de marquer plus de buts que l'équipe adverse. Un but est marqué lorsque le ballon a complètement franchi la ligne de but. Les gardiens de but sont les seuls à pouvoir toucher le ballon des mains et cela seulement dans leur propre surface de réparation. Tous les autres joueurs peuvent utiliser toutes les parties de leur corps, sauf les bras et les mains.



2.

## 2

**Connaissez les postes du football.** Il y a au total 22 joueurs, 11 joueurs de chaque équipe, au début du match. Les formations changent en fonction des entraîneurs, mais en général le football moderne se joue avec un gardien de but, quatre défenseurs, quatre milieux de terrain et deux attaquants.

- Le gardien de but : c'est le joueur qui protège le but et c'est le seul à pouvoir utiliser ses mains dans la surface de réparation. Le gardien doit être souple, bon à l'anticipation et bon communicant.
- Les défenseurs. Les défenseurs restent généralement derrière la ligne médiane ou au niveau de celle-ci pour empêcher l'autre équipe de marquer des buts. Ils doivent pouvoir relancer le jeu avec de bonnes passes et sont généralement plus imposants physiquement que d'autres joueurs.
- Les milieux de terrain. Les milieux de terrain sont ceux qui courent le plus, car ils pratiquent un mélange de défense et d'attaque. Généralement, ce sont eux qui organisent les sessions offensives. Ils doivent être bons pour garder le ballon dans les pieds et être bons passeurs.
- Les attaquants. Les attaquants sont ceux qui ont le plus d'occasions de marquer. Ils doivent être rapides, agiles et capables de frapper dans presque n'importe quelle position. Ils doivent aussi être bons à la tête.



3.

### 3

**Sachez comment commencer le match et la deuxième mi-temps.** Une équipe commence la rencontre en faisant une passe au centre du terrain. L'autre équipe fera la même chose pour démarrer la deuxième mi-temps. Au moment du coup d'envoi, tous les joueurs des deux équipes doivent se trouver dans "leur" milieu de terrain. Dès que le coup de sifflet a retenti et que la passe a été effectuée, les joueurs peuvent se déplacer librement sur les deux milieux de terrain, tout en faisant attention à ne pas être hors-jeu.



## 4

**Comprendre le hors-jeu.** La règle du hors-jeu est essentielle dans le football moderne. Elle a été inventée pour éviter que les attaquants ne "campent" devant les buts adverses et pour forcer les équipes à ne pas avoir que des attaquants.

- Un joueur est en position de hors-jeu lorsqu'il est à la fois :
- devant le ballon
- dans le milieu de terrain adverse
- derrière le dernier défenseur adverse au moment où on lui fait la passe
- Le hors-jeu ne s'applique pas sur :
- les touches
- les corners
- les six-mètres



5.

## 5

**Comprendre les touches.** Les touches ont lieu lorsque tout le ballon a traversé entièrement les lignes qui délimitent le terrain. Le ballon revient à l'équipe qui n'était pas la dernière à le toucher. Cette équipe gagne le droit de remettre le ballon en jeu, à l'aide d'un lancer à la main, à l'endroit où il est sorti du terrain.

- Le joueur qui effectue la touche peut prendre de l'élan, mais ne doit pas rentrer sur le terrain.
- Le joueur doit effectuer la touche à l'aide de ses deux mains en passant le ballon derrière la tête et en le lâchant lorsqu'il est au-dessus de sa tête.
- Les deux pieds du joueur doivent rester au sol lorsqu'il effectue la touche. Il ne peut pas sauter.



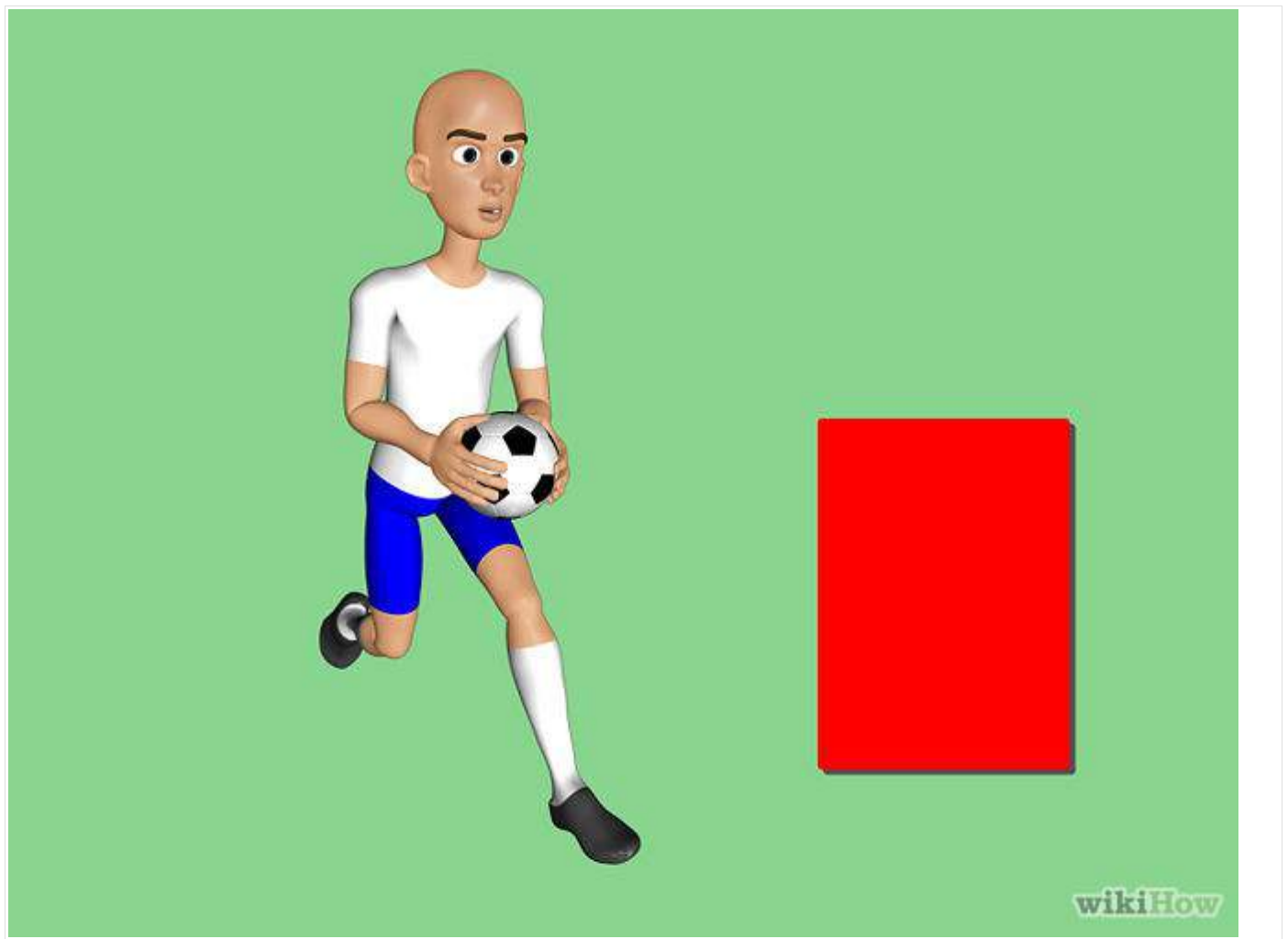
6.

## 6

**Savoir ce qui justifie un carton jaune.** L'arbitre peut donner un carton jaune à un joueur pour l'avertir. Si le joueur reçoit deux cartons jaunes, cela équivaut à un carton rouge et le joueur est immédiatement expulsé. La distribution d'un carton jaune peut être provoquée par :

- Du jeu dangereux. Par exemple, si on lève le pied au niveau de la tête d'un joueur adverse.
- Une obstruction illégale. Ce sont des situations où un défenseur s'attaque au joueur adverse plutôt qu'au ballon pour stopper la progression de l'adversaire.
- Une charge du gardien dans sa surface.
- Le ramassage à la main d'une passe d'un coéquipier par le gardien de but.
- Des charges du gardien. Charger le gardien de but est dangereux, donc punissable d'un carton jaune.
- Le fait que le gardien prenne plus de quatre pas avec le ballon dans les mains.
- Le dépassement des délais impartis pour jouer une balle arrêtée, un six-mètre par exemple.



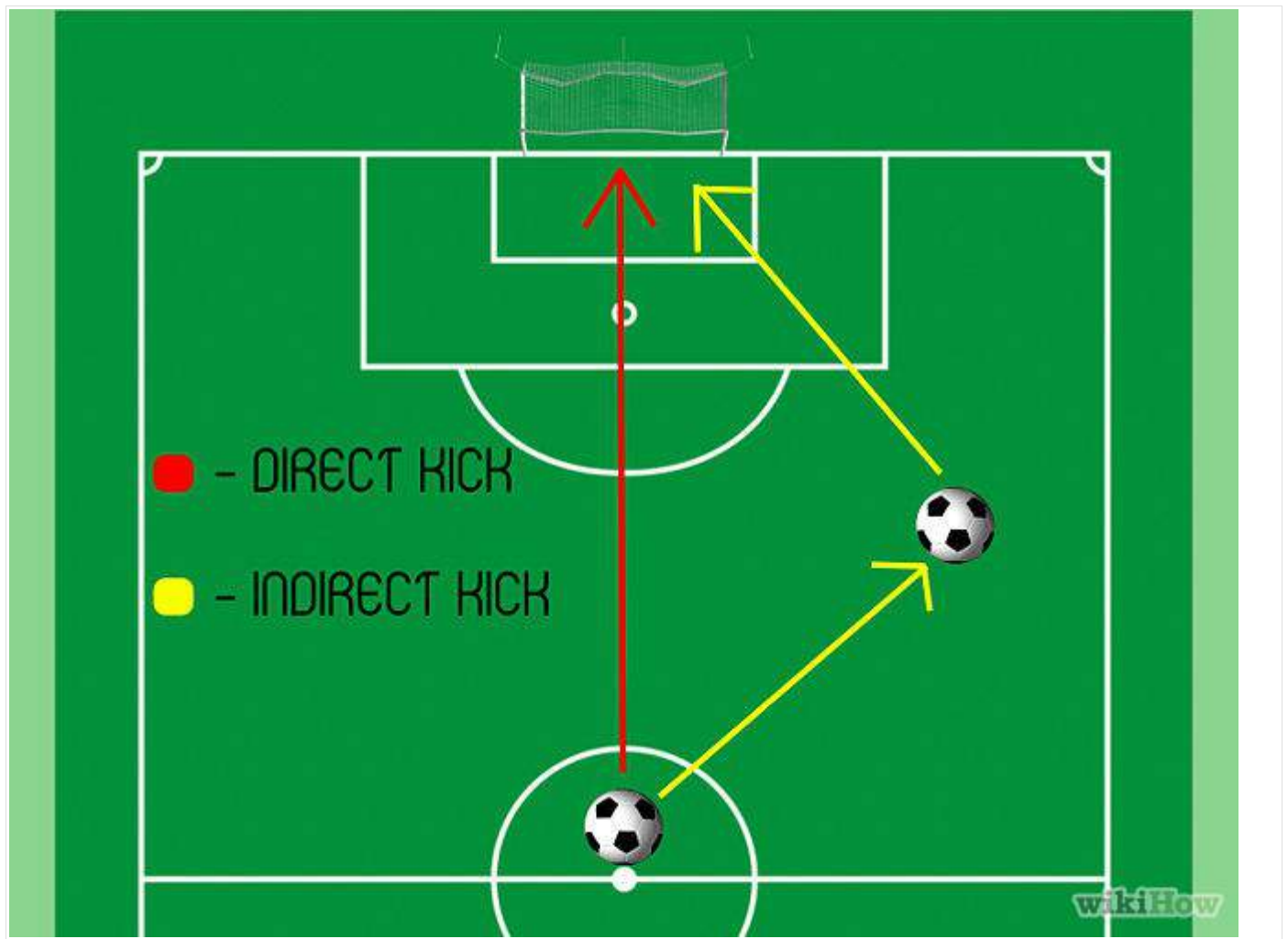


7.

## 7

**Savoir ce qui justifie un carton rouge.** Le carton rouge peut être distribué directement avant le carton jaune si la faute est particulièrement dangereuse. Cependant, les cartons rouges sont plus souvent le résultat de deux cartons jaunes. La distribution d'un carton rouge peut être provoquée par :

- Des coups (de pied ou de main) mis intentionnellement.
- Le fait de sauter sur un autre joueur.
- Le fait de tacler durement un joueur adverse. L'utilisation des mains est une circonstance aggravante.
- Le fait de tacler par-derrière.
- Le fait de faire des croche-pattes.
- Le fait de frapper, pousser ou serrer un autre joueur, de même que cracher sur un autre joueur.
- Le fait de prendre le ballon dans les mains.



8.

## 8

**Connaissez la différence entre les coups francs directs et les coups francs indirects.** Dans le cas d'un coup franc direct, il est permis de mettre directement le ballon dans les buts adverses sans qu'un coéquipier le touche avant. Un coup franc indirect doit être touché par un coéquipier pour être compté comme but.



9.

## 9

**Sachez qu'une faute commise dans la surface de réparation provoque un pénalty.** Un pénalty survient lorsqu'un défenseur commet une faute sur un adversaire dans sa propre surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception du gardien et du tireur de pénalty, doivent se placer en dehors de la surface de réparation. Le gardien de but doit rester sur la ligne de but et ne peut en bouger tant que le ballon n'a pas été frappé. Le ballon est placé à un endroit précis, appelé le point de pénalty. Dès que le ballon a été frappé, il est de nouveau en jeu. Cela signifie que s'il rebondit sur le gardien ou sur un poteau, il peut être disputé par les deux équipes.



# 10

**Connaissez la différence entre un corner et un six-mètres.** Si le ballon dépasse la ligne de but (en dehors du but évidemment) et a été touché en dernier par l'équipe qui défend, cela provoque un corner dans le coin le plus proche de l'endroit où le ballon est sorti. Le corner est tiré par l'équipe qui attaque. Si le ballon dépasse la ligne de but (en dehors du but évidemment) et a été touché en dernier par l'équipe qui attaque, cela provoque un six-mètres. Le six-mètres est tiré par l'équipe qui défend. En général, c'est le gardien qui se charge de tirer le six-mètres.



### Conseils

- **Faites toujours de votre mieux, même si vous avez l'impression de mal jouer.**
- Souvenez-vous : si vous êtes gardien et qu'un ballon à raz le sol arrive vers vous, agenouillez-vous. Cela vous évitera de vous prendre un petit pont.
- Demandez à vos amis qui ont déjà joué au football de vous apprendre.
- Ne discutez pas avec l'arbitre, cela peut au final vous faire exclure du match.
- Si vous avez du mal au début, continuez à vous entraîner. Cela demande des efforts et de la sueur.
- Si vous n'êtes pas d'accord avec une décision de l'arbitre, ne la contestez pas. L'arbitre ne peut pas changer d'avis, cela ne sert donc à rien.
- Seul l'entraînement peut vous faire progresser. Faites les exercices lentement, puis accélérez la cadence pour bien intégrer les gestes et les techniques.
- Si vous vous trompez, ne vous arrêtez pas, réessayez.
- Travaillez la précision de votre frappe.
- Lorsque vous défendez, placez-vous toujours entre le ballon et le but que vous défendez. Laissez de l'espace sur les côtés pour éviter que l'attaquant puisse ne se mettre en face des buts. Cela laisse aussi plus de temps pour vos coéquipiers pour revenir et vous aider à défendre.
- Travaillez votre endurance pour pouvoir surpasser des adversaires en fin de match.
- Faites différents exercices pour connaître vos points forts et faibles.
- Essayez d'apprendre beaucoup de gestes et de les répéter aussi souvent que possible pour pouvoir les reproduire en match et marquer. La plupart des joueurs n'ont que deux ou trois gestes qu'ils maîtrisent parfaitement.
- Assurez-vous d'être en bonne condition physique. Courir pendant 60 à 90 minutes représente une dépense d'énergie considérable.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Si vous avez un match, hydratez-vous toute la journée la veille.
- Essayez de ne blesser personne.

# LE FOOTBALL

