



Bonjour,

Le soccer est un sport que nous aimons, qui nous passionne. Voilà pourquoi, dans différentes circonstances vous devenez éducateur, formateur et coach.

Pour faciliter et franciser nos échanges, j'ai décidé comme D.T. de vous apporter ce guide appelé « Lexique de foot Adrénaline »

Qu'est ce qui m'a motivé à créer ce guide? D'abord pour faciliter l'apprentissage de nos joueurs et joueuses du club et à nous-mêmes.

Ensuite, pour que chacun de nous se l'approprie puisque ce guide découle de nos principes de soccer « propre de notre club »

Je me rappelle lorsque je vous manifestais mon projet de produire ce guide, vos acquiescements étaient positifs quand ce document était à l'état embryonnaire

Dans ce guide vous allez trouver différentes définitions avec une note explicative et un graphique qui l'accompagne, comme dit l'expression «une image vaut mille mots »

Je suis persuadé que ce guide – dictionnaire, va vous aider tout au long de votre carrière de formateur et entraîneur. Et ensemble nous pourrions affirmer avec toute humilité, mais satisfaction que nous avons contribué à la formation de nos jeunes du club.

Maintenant je vous demande de l'utiliser, de vous l'approprier et d'échanger avec moi, entre vous et les jeunes.

Merci,

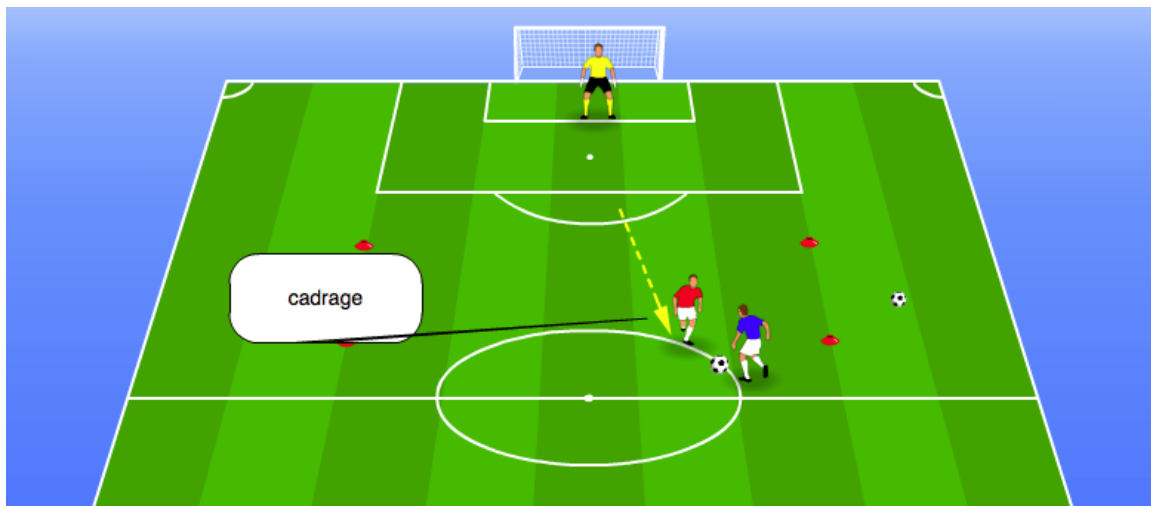
Enrique Arias D.T.
Club de soccer Loraine Rosemère



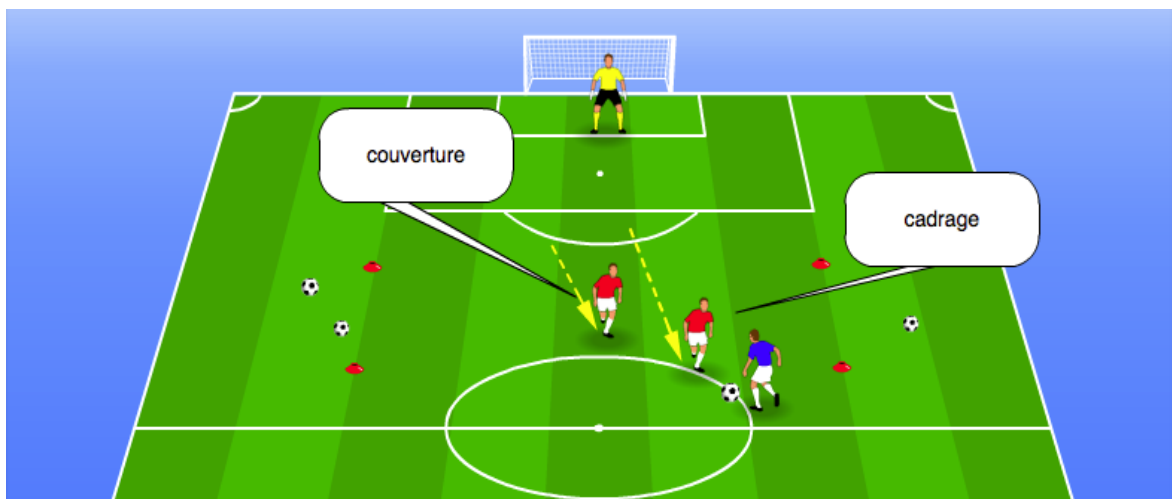
ANIMATION - ACTION DE METTRE EN MOUVEMENT UNE ÉQUIPE

ANIMATION DÉFENSIVE - L'ÉQUIPE N'A PAS LE BALLON

CADRAGE : se placer devant l'adversaire, pour l'empêcher d'avancer.



COUVERTURE : action d'aider son coéquipier qui cadre. La couverture doit se faire en diagonale pour qu'elle soit efficace.





DÉFENSE PERMANENTE : Se trouver en supériorité numérique à la ligne défensive au moment que son équipe est à l'attaque. (Voir la partie ombragée)



PRESSING : Mouvement rapide de l'ensemble de toute l'équipe avec l'objectif de récupérer le ballon.





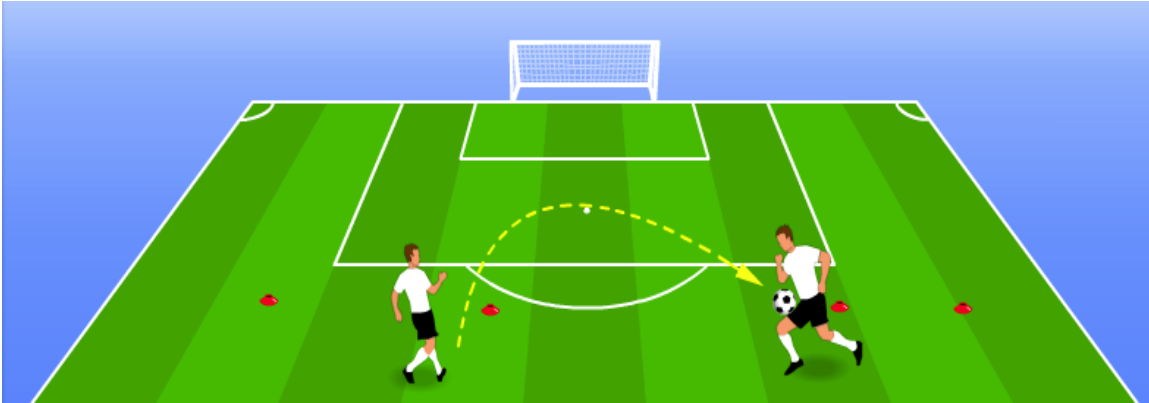
ZONE (Ia) : Mouvement coordonné de trois ou plusieurs joueurs qui ont l'objectif de récupérer le ballon.

Le mouvement défensif est fait en fonction du ballon, de l'espace et de l'adversaire.





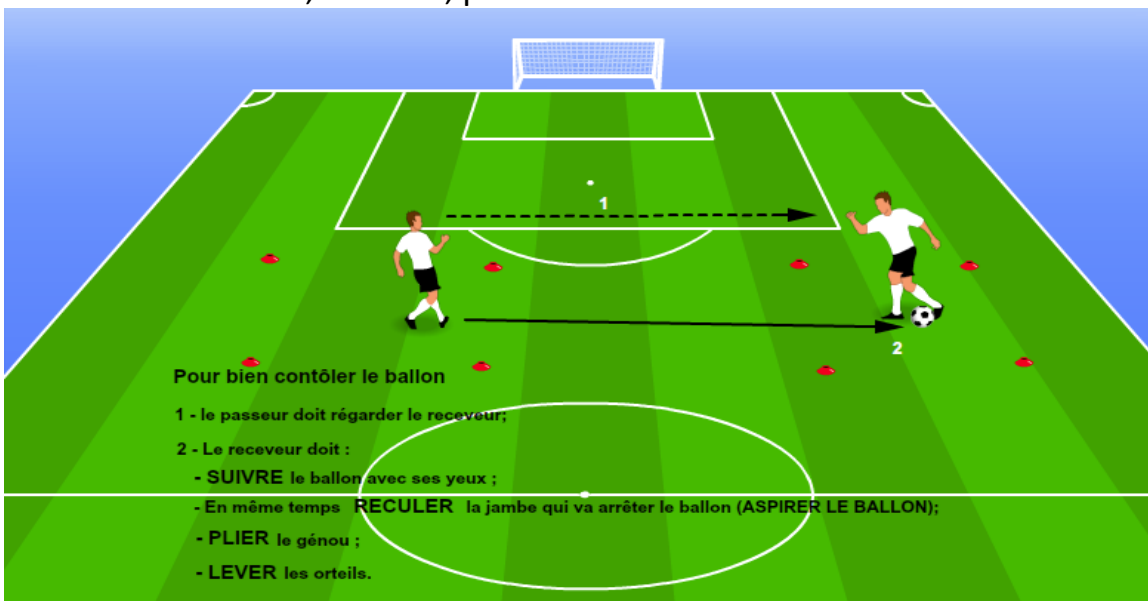
ANIMATION OFFENSIVE : L'équipe a le ballon.
AMORTI : arrêt rapide d'une balle aérienne.



CONDUITE DE BALLE : Déplacement avec ballon.



CONTRÔLE : Arrêt rapide du ballon qui vient du sol pour faire une autre action soit conduire; dribbler; passer ou tirer au but.





COURSE EN DIAGONALE : Déplacement du joueur sur le terrain non parallèle au terrain.

Action offensive qui permet d'élargir le terrain pour faire écarter l'adversaire et attaquer le ballon.



DOS AU JEU : Joueur qui se trouve du dos au but adverse qu'il attaque.





DRIBBLER : Action d'éliminer un ou plusieurs adversaires avec le ballon suite à un geste technique.



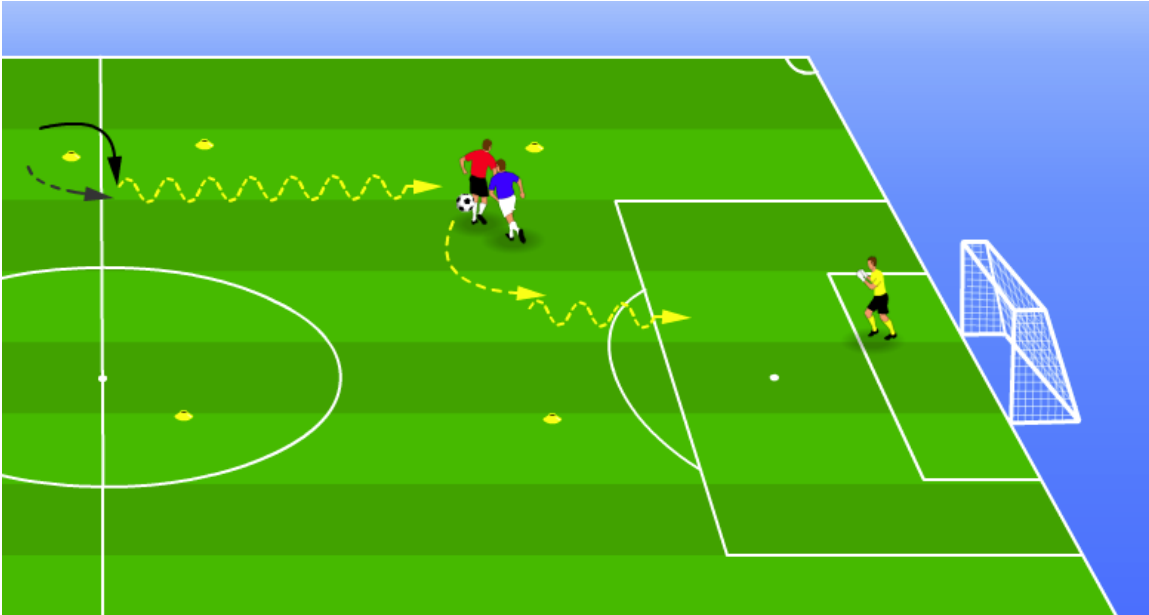
ÉLARGIR LE TERRAIN : Action d'augmenter le terrain le plus que possible, avec l'objectif que l'adversaire ait la difficulté à défendre et ainsi créer des options de passes dangereuses.





MAITRISE DU BALLON : Action suite à un ou plusieurs gestes techniques qui permettront au joueur de garder le ballon pour son équipe.

NOTE : couramment confondu avec le mot dit aux jeunes : **CONTRÔLE**.

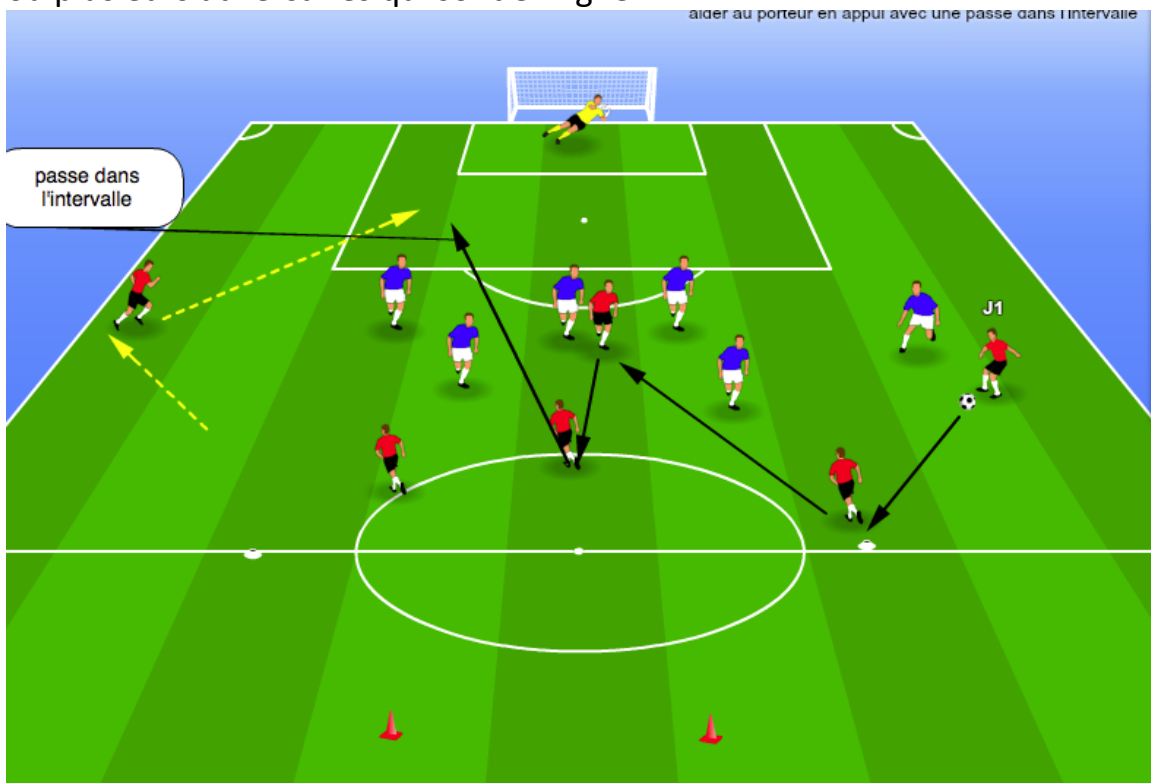


LA PASSE : Action de donner le ballon à son coéquipier.

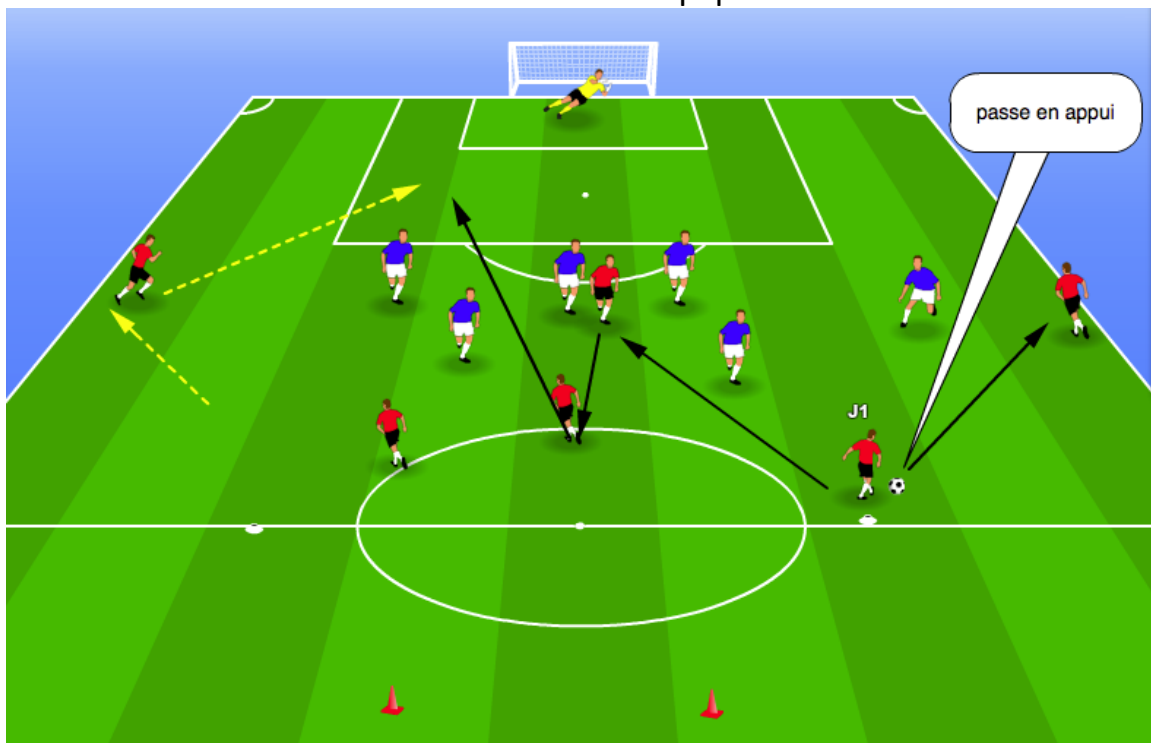




PASSE DANS LES INTERVALLES : Donner le ballon à un coéquipier entre deux ou plusieurs adversaires qui sont en ligne.

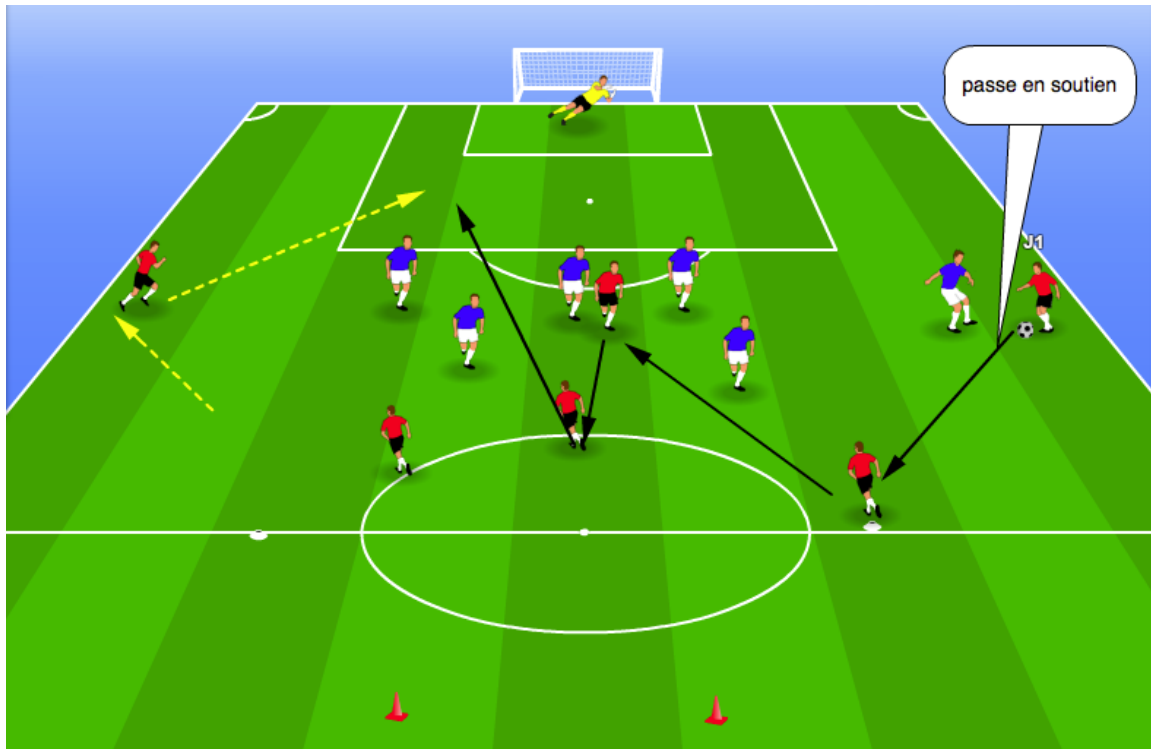


PASSE EN APPUI : Donner le ballon à un coéquipier en avant ou à côté.





PASSE EN SOUTIEN : Donner le ballon en arrière.



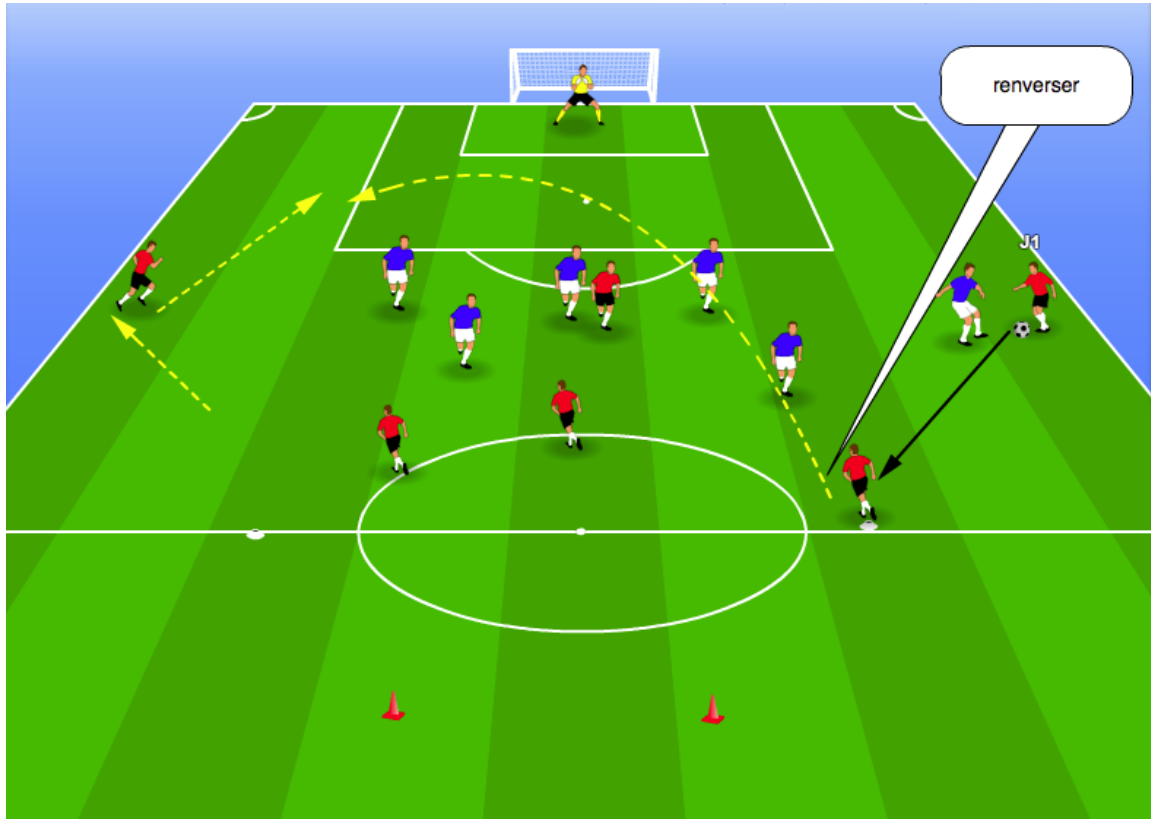
PETIT PONT : Geste technique qui consiste à se passer le ballon entre les jambes pour éliminer l'adversaire ou éviter de FONCER face à l'adversaire.





RENVERSER : Changer d'un côté à l'autre le plus rapidement possible.

TECHNIQUE AÉRIENNE



TECHNIQUE AU SOL





SÉCURISER LA PREMIÈRE PASSE : Action qui nous permet de donner le ballon à un coéquipier qui n'est pas en danger, après l'avoir récupéré.

