

Le contrôle

par Dave Collyer, Youth Development Officer of Chelsea F.C.

Les matches de football sont gagnés en marquant plus de buts que les adversaires. La plupart des buts sont marqués en exploitant l'espace. Avant qu'une équipe puisse exploiter l'espace, il doit initialement le créer.

L'espace peut être créé par un joueur individuel à travers un bon contrôle, ou ce qui est souvent appelé un premier bon toucher.

Le bon toucher initial créera le temps pour un joueur et les bons joueurs sont capables d'utiliser ce temps pour créer des occasions pour marquer plus efficacement des buts.

Le joueur doit sélectionner rapidement la surface de contrôle. Les décisions rapides donnent du temps; temps pour composer et temps pour se concentrer sur un bon geste technique.

Après avoir sélectionné la surface de contrôle le joueur doit déplacer cette surface de contrôle vers la trajectoire de la balle.

Il y a deux principaux types de contrôle de la balle; le blocage, caractérisée par une surface de contrôle rigide, et le contrôle amorti où la surface de contrôle est en partie retirée pour absorber l'allure de la balle.

Créer l'espace et par conséquent donner du temps à la technique devraient être développés en contrôlant la balle tout en créant un nouvel angle de passe. Dans la plupart des occasions dans le jeu c'est une erreur d'arrêter tout mouvement de la balle.

Le joueur devrait essayer s'être décontracté parce que la tension n'encourage pas le mouvement lisse. Pour le contrôle en blocage où la surface présentée est plus rigide, le joueur devra être décontracté mentalement.

Contrôler la balle n'est pas une activité isolée et comme dans toutes les parties du football il aide la performance du joueur dribbler, frapper ou passer. La balle devrait être passée sur le deuxième touché et devrait être d'une haute qualité.

....

Le contrôle de la balle doit toujours être utilisé comme partie d'une l'image entière. Le meilleur contrôle, c'est celui qui crée le plus d'espace afin d'avoir plus de temps pour le geste technique suivant.

Souvenez-vous, les meilleurs joueurs utilisent le temps a créé pour mieux effectuer le geste qui suit

.

Les facteurs clef

Sélectionner le plus tôt possible la surface de contrôle.

- Il est confortable de savoir contrôler la balle avec différentes parties du corps; comme l'extérieur du pied, la cuisse ou la poitrine.
- Diriger la surface des contrôles dans la trajectoire de la balle.
- Contrôler en ouvrant un nouvel angle de passe dans le mouvement.
- Etre concentrer pour voir la position d'autres joueurs avant de contrôler la balle.
Etre décontracté au moment du contrôle de balle, la relaxation mentale est très importante.
- Garder la tête levée.
- Rappeler que le contrôle est un moyen et non une fin; il fait partie du paquet entier, mais c'est un aspect qui est important dans toutes les zones du terrain.