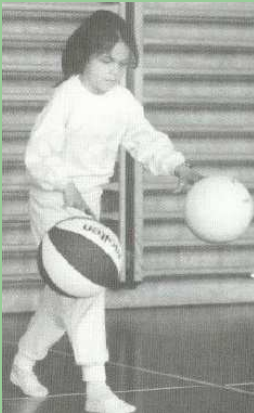


Le développement de la coordination chez les jeunes

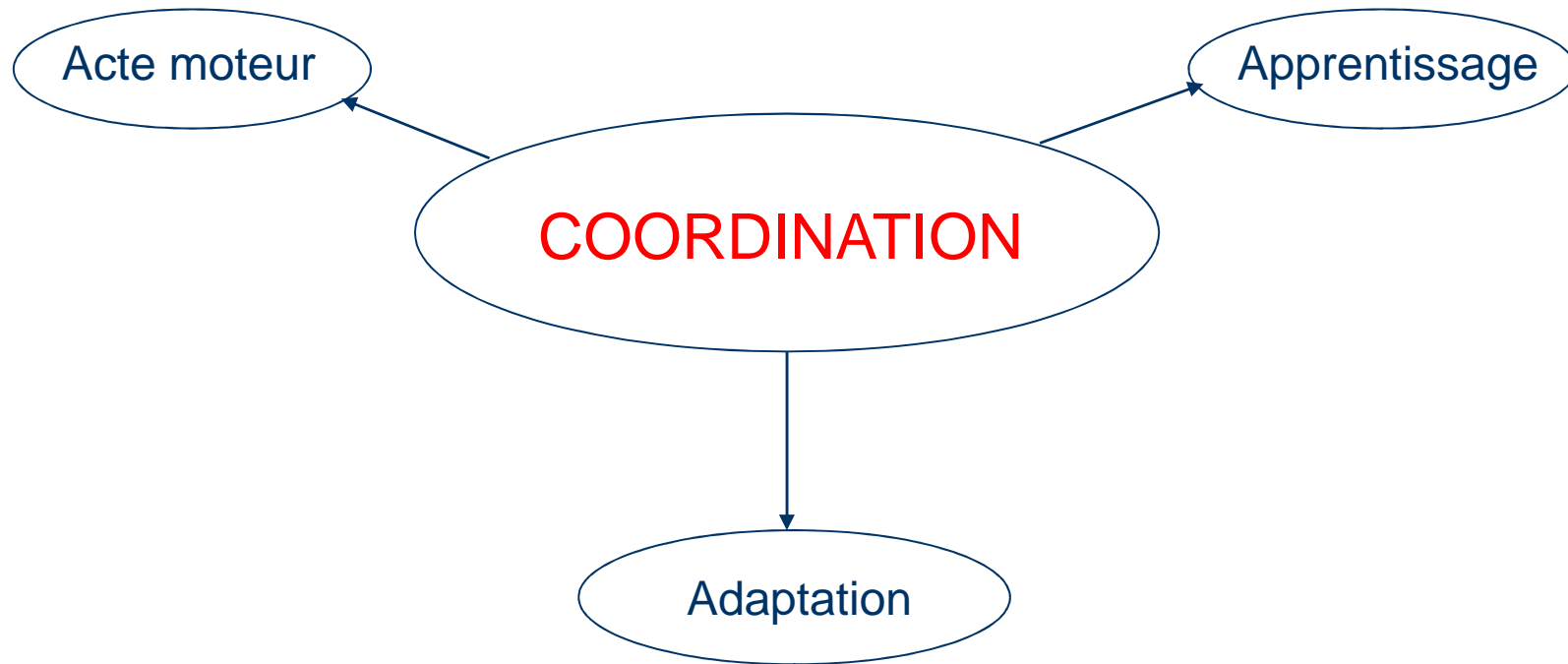


Définition : « Kuznetsov »

- « C'est la capacité d'une personne à apprendre rapidement de nouveaux mouvements. Adapter son comportement en fonction des exigences de l'environnement »
- Être coordonné, c'est exécuter avec vitesse et efficacité un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète

Notions

- La coordination motrice n'est pas innée, elle s'acquiert par l'apprentissage
- C'est la base de la technique
- Développer la motricité générale avant la motricité spécifique de l'activité



La coordination lors de la puberté

- Changements morphologiques
- Accélération irrégulière de la croissance

= Conséquences pour l'entraînement ?

Comment améliorer la capacité de coordination
chez le jeune?

Les différentes capacités de coordination

- Classification des capacités de coordination

Capacité d'orientation

Capacité de différenciation

Capacité de rythme

Capacité de transformation du mouvement

Capacité de réaction

Capacité d'équilibre



Phases d'apprentissage selon les âges

Conditions d'apprentissage: modèle des phases sensibles

D'après Martin Dietrich (1982)

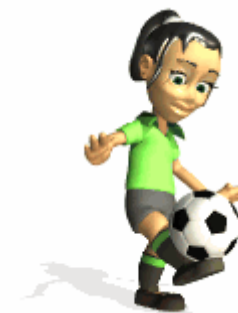
AGE		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
QUALITÉS DE COORDINATION	Habilités										
	Orientation										
	Différenciation										
	Réaction										
	Equilibre										
	Rythme										

Guillaume BUER

Objectifs

- Maitriser son corps dans l'espace
- Avoir un contrôle et une régulation du mouvement

= Engendre un apprentissage plus rapide
du geste sportif



Méthodes de travail employées

- Méthodes de développement de la coordination générale (avec/sans ballon)
- Méthodes de développement de la coordination spécifique (avec ballon)









Les méthodes de développement de la coordination générale

- Variation de l'exécution du mouvement
- Variations des conditions externes
- Exécution bilatérale
- Variation des informations
- Combinaison d'habiletés (techniques sportives) ex = parcours jonglage

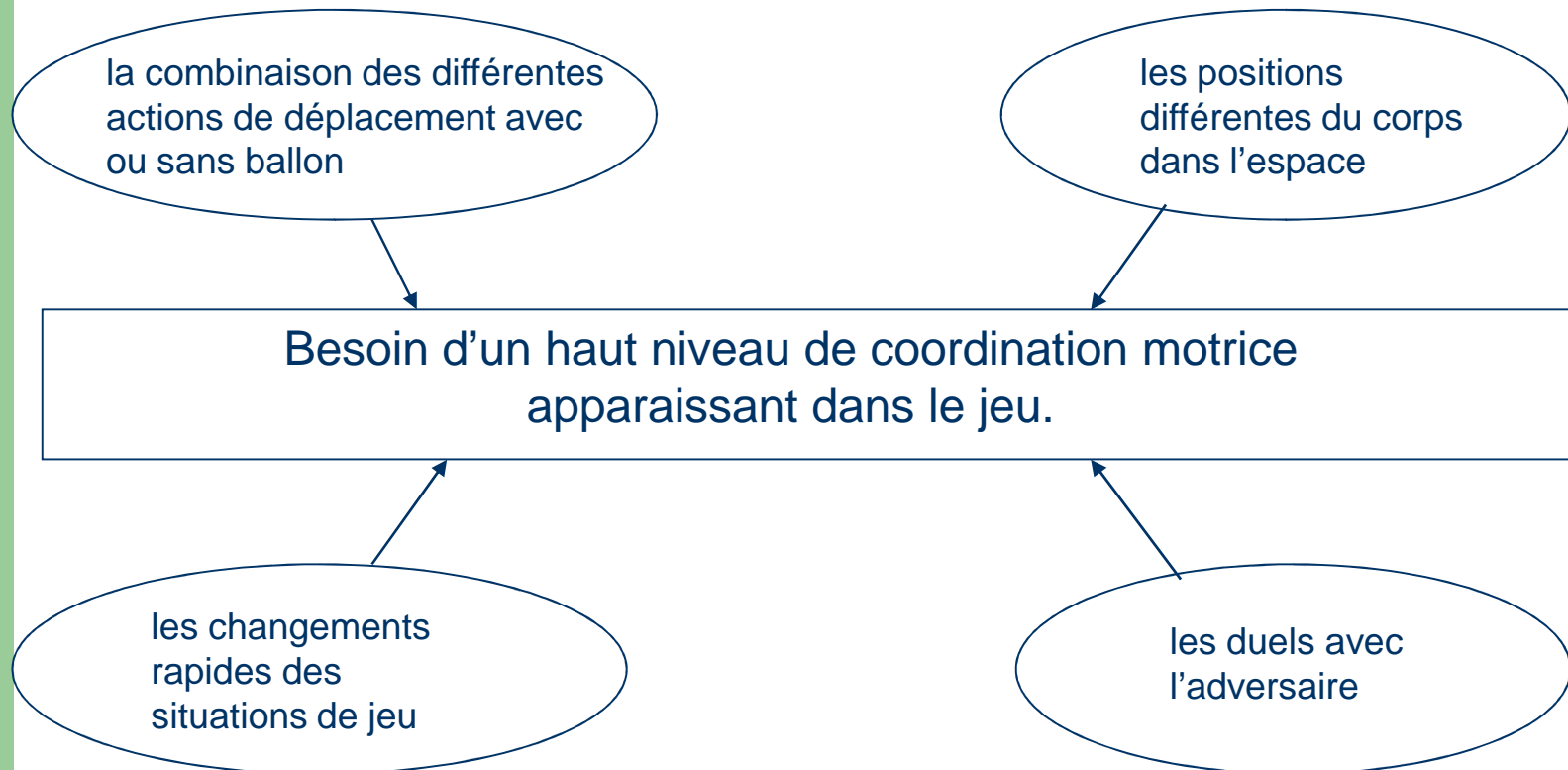


Le matériel utilisé

- Le travail de coordination peut se développer avec ou sans matériel. Le matériel que l'on peut utiliser afin de développer la coordination motrice :

Les cerceaux	Les haies	La corde à sauter	La grille suisse
			
Les steps	Les plots	Les échelles	Les médecine-balls
			

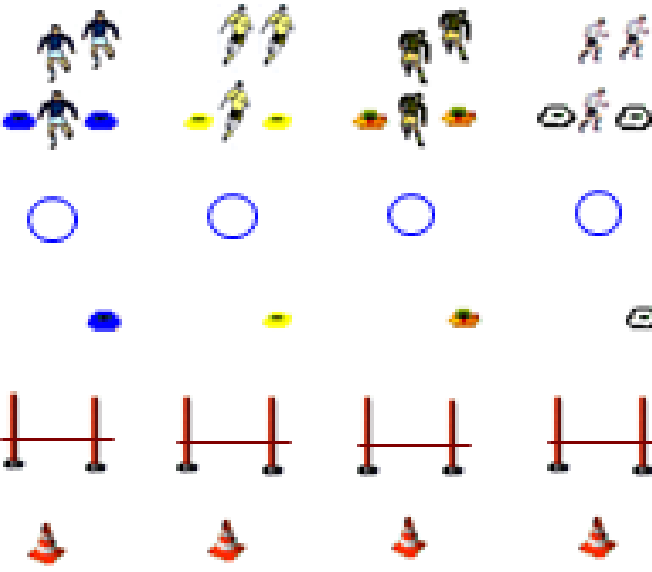
Spécificité de la coordination motrice au football



Conclusion

- Lorsque les qualités de coordination sont acquises précocement, **l'entraînement de la technique et de la condition physique est facilité.**
- L'âge idéal d'apprentissage pour améliorer les qualités de coordination se situe **entre 9 et 12 ans** (lié au développement précoce chez l'enfant du système nerveux)

Exemple – le relais

	Descriptif	Schéma	Conseils Pédagogiques
<p><u>Relais</u></p>	<p>Le <u>joueur fait</u>: le tour <u>cerceau</u> > <u>passe</u> derrière le <u>cône</u> > <u>saute la haie</u> > fait le tour du <u>cône</u> et fait la <u>même chose</u> au retour en <u>sens inverse</u> et <u>tape dans la main</u> de son <u>partenaire</u> pour que <u>celui-ci puisse repartir</u></p> <p><u>Variante</u>s:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sans ballon</u> - <u>Ballon à la main</u> - <u>Ballon au pied</u> 	 <p>Le schéma illustre quatre variantes de l'exercice de relais. Chaque variante est représentée par une série d'icônes : des joueurs, un ballon (bleu, jaune ou orange), un cerceau (bleu), un cône (orange) et une haie (deux poteaux reliés par une barre). Les joueurs sont représentés par des silhouettes de personnes en mouvement.</p>	<p><u>Animation importante</u> (encourager de <u>façon positive</u>, <u>compter les points</u>)</p> <p><u>Différents départs</u> (<u>sonore, visuel, tactile</u>): travail de <u>réactivité</u> (faire <u>une passage</u> le 1er <u>marque un point</u> pour son <u>équipe</u>)</p> <p><u>Associer le relais</u> à un <u>geste technique</u> (voir <u>thème du jour</u>)</p> <p><u>Intransigeance sur le respect des règles</u></p> <p><u>Opposition d'équipes</u></p> <p><u>Pas plus de 5 joueurs</u> par <u>équipe</u> (<u>répétition de l'exercice</u>)</p>

Exemple – le parcours

	Descriptif	Schéma	Conseils Pédagogiques
Parcours	<p>1. Course avant > faire le tour du constri > course arrière > course avant > 1 appui dans chaque cerceau (cerceau droit pied droit, cerceau gauche pied gauche)</p> <p>2. Passer pour dessus les 2 premières haies > passer en dessous les 2 dernières haies</p> <p>3. 1 appui entre chaque lattes</p> <p>4. Pas chassés</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans ballon - Ballon à la main - Ballon au pied 	<p>Le schéma illustre un parcours sportif en quatre étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 : Une course avec des cerceaux (rouges et bleus) et des ballons (bleus et jaunes). 2 : Le passage sur deux haies et sous deux autres haies. 3 : Le passage sur une série de lattes (barres verticales). 4 : Le passage par pas chassés. 	<p>Travail en qualité</p> <p>Exigence sur l'attitude (pose appuis, épaules)</p> <p>Correction importante</p> <p>Pas de file d'attente (répétition importante)</p> <p>Réguler les passages (donner le repère pour que le suivant puisse partir)</p>

Latéralisation

1 Latéralisation et dissociation

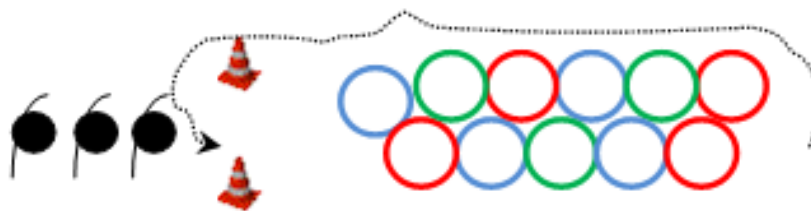
→ *Latéralisation sans ballon*

Travail sur cerceaux :

Cerceau Bleu : pied droit

Cerceau Rouge : pied gauche

Cerceau Vert : les 2 pieds



Le joueur doit respecter les consignes quant à la pose des appuis, et avoir le corps droit.

Intégration de la dissociation :

- le joueur fait tourner autour de sa taille un ballon avec ses mains, tout en réalisant le parcours dans les cerceaux.
- Le joueur lève la main droite dans les cerceaux rouge, main gauche dans les cerceaux bleus...

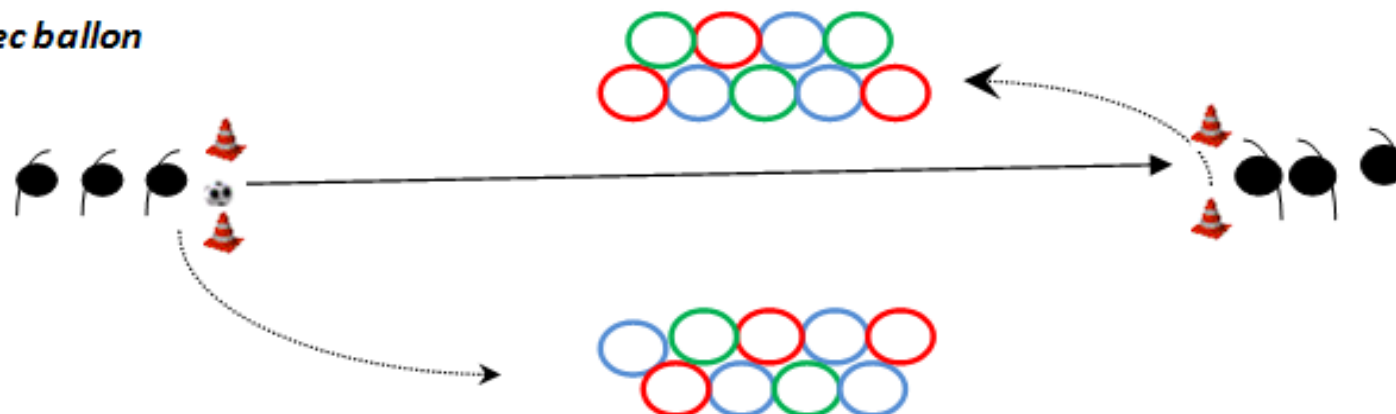
→ *Latéralisation avec ballon*

Travail sur cerceaux :

Contrôle/passe

Idem mais plus rapide

Puis varier le parcours



Autre exercice possible :

Conduite de 2 ballons en même temps, aller doucement, essayer de maîtriser les 2 ballons.

Dissociation

→ *Dissociation sans ballon*

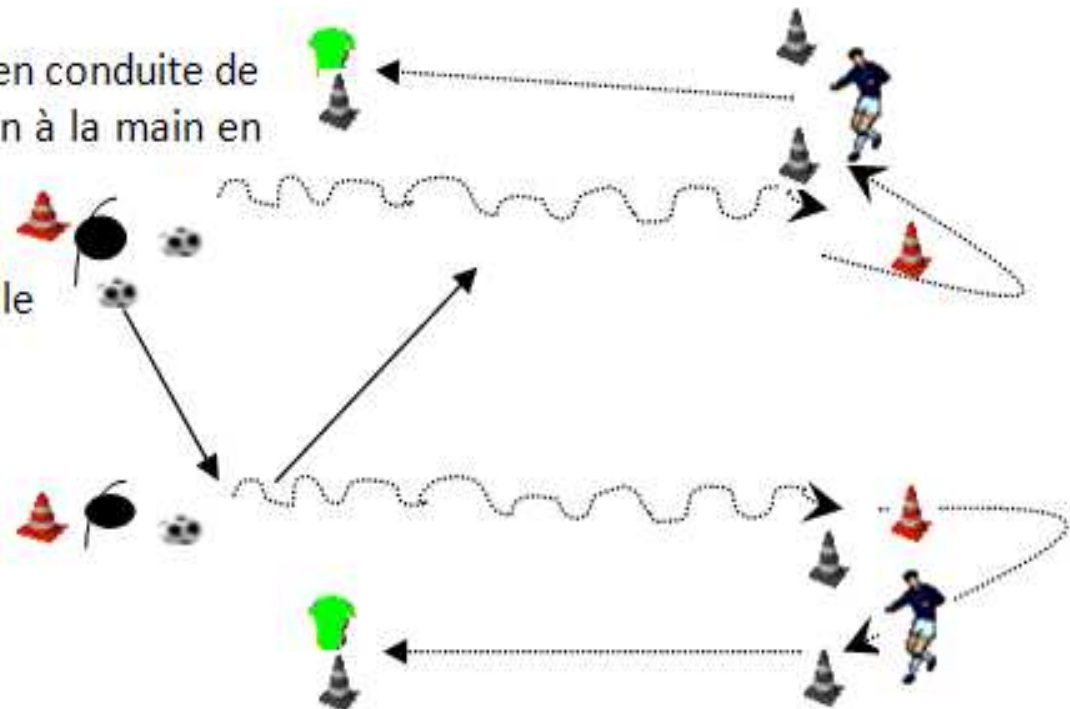
Mobilisation articulaire du bas du corps, simultanément avec une mobilisation du haut du corps.

Ex : talon-fesse (bas du corps) en même temps que rotation d'épaule (haut du corps).



→ *Dissociation avec ballon*

Par 2, espacé de 5 mètres, chaque joueur est en conduite de balle, et ils se font des passes avec un ballon à la main en avançant. Au retour, le joueur passe dans la porte, jongle en avançant, et fait tomber la coupelle du cône ou fait tomber le cône avec le pied, mais tout en jonglant.



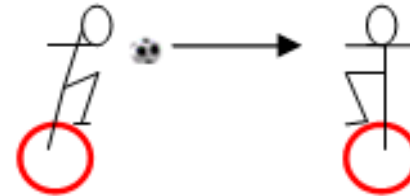
Equilibre

→ *Equilibre sans ballon*

Par 2, en appui unipodal fixe (sur un pied) dans un cerceau, les joueurs s'envoient le ballon à la main.
On change d'appui toutes les 30 secondes. Idem avec appui dynamique, à cloche pied.

Idem mais sans ballon :

Rester 30 secondes sur un pied, les yeux fermés



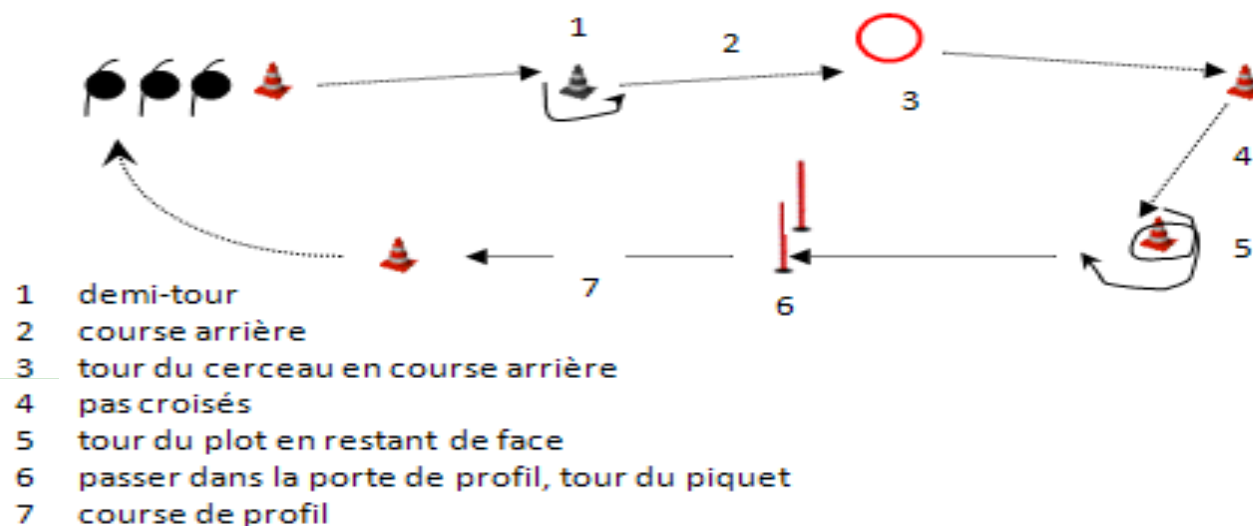
→ *Equilibre avec ballon*

Idem que précédemment, mais les joueurs s'envoient le ballon au pied (remise aérienne), un joueur travail 30 secondes, puis on tourne.

Orientation

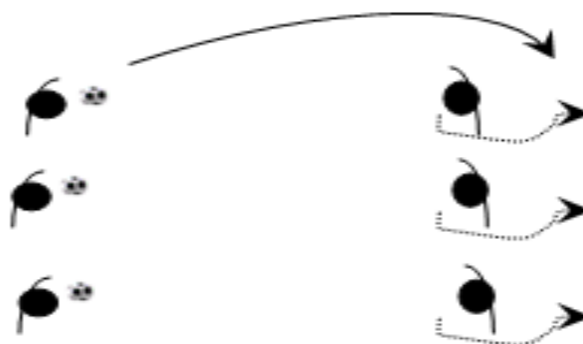
→ *Orientation dans l'espace sans ballon*

Parcours sans ballon, avec différents déplacements (marche arrière, demi-tour, tour complet, de profil...). Variante : passe de l'éducateur à la main, le joueur renvoie à la main.



→ *Orientation dans l'espace avec ballon*

Un joueur lance un ballon à la main, l'autre joueur se retourne et doit contrôler, ou reculer et contrôler. On change les rôles au bout d'une 1 min 30.

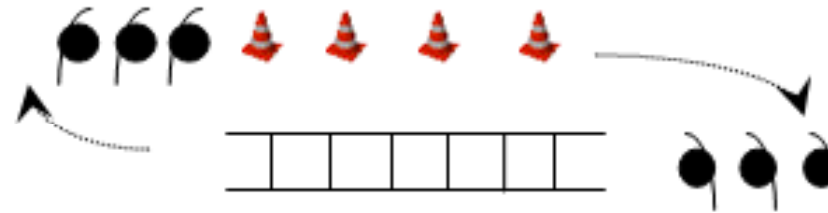


Rythme et fréquence

3 Rythme et fréquence

→ *Rythme et fréquence sans ballon*

Skipping sur les plots, un appui entre chaque plot, puis un appui à droite et à gauche de l'échelle et 2 appuis au milieu. Variante : 2 appuis entre chaque plot au départ, travail de profil.



→ *Rythme et fréquence avec ballon*

Un joueur fait travailler l'autre en lui envoyant des ballons à la main, travail de fréquence des appuis (2 appuis dans le cerceau puis aller à droite, remise aérienne, 2 appuis dans le cerceau puis aller à gauche, remise...etc....)

NB : le travail de rythme peut se faire simplement avec un travail « musical », c'est-à-dire que les joueurs vont réaliser un rythme en tapant des mains, tout en faisant un travail d'appui par exemple.

MERCI DE VOTRE ATTENTION



Guillaume BUER