

# Lexique Du Foot

## Pourquoi ce lexique ?

Parce qu'il est important que nous parlions tous le même langage. Et que nous bannissons certains mots. Un exemple ? "Bougez!" Ca ne fait pas parti du lexique du foot car c'est bien trop superficiel !

Prenez le temps de lire ce post, ça en vaut la peine 😊;-)

## LEXIQUE DU FOOT

**Animation du jeu** : Elle consiste à coordonner les déplacements défensifs et offensifs des joueurs. Elle s'appuie sur des principes fondamentaux de jeux défensifs et offensifs. Elle est dépendante des caractéristiques des joueurs.

**Appel** : Déplacement d'un joueur avec pour intention de recevoir le ballon (l'appel commande la passe) ou de créer un espace (appel profond, oblique, décrochage ...).

**Appui** : Joueur situé en AVANT du porteur du ballon.

**Attaque placée** : Progression collective face à un bloc défensif replacé. Action offensive, dans le sens de la profondeur, visant par sa rapidité à profiter d'un déséquilibre défensif adverse.

**Attaque rapide** : Action offensive, dans le sens de la profondeur, visant par sa rapidité à profiter d'un déséquilibre défensif adverse.

**Bloc d'équipe** : Toutes les lignes d'une même équipe (3 lignes compactes) engagées dans une action offensive (bloc offensif) ou défensive (bloc défensif).

**Cadrer (le porteur de balle)** : Limiter et fermer l'espace de jeu du porteur.

**Centre** : Passe d'un côté vers l'axe dans la zone de finition.

**Conduite** : Progression individuelle avec le ballon dans un espace libre.

**Contrôle** : Action de maîtriser le ballon au sol.

**Créer un espace libre** : Provoquer le déplacement d'un ou plusieurs joueurs d'une équipe adverse pour créer une zone libre.

**Démarquage** : Opération qui permet à un joueur de se libérer de la surveillance d'un ou de plusieurs adversaires. Se démarquer, c'est échapper aux possibilités d'intervention des adversaires, afin de se trouver libre pour agir, mais c'est aussi

être accessible à l'autre pour participer à la conservation et à la progression du ballon ou à la réalisation d'un but.

Il est caractérisé par : sa vitesse de course, son origine (direction, dos des défenseurs), sa soudaineté, l'utilisation de l'espace libre.

**Demi-volée** : Frappe du ballon au moment où celui-ci rebondit (juste après le rebond).

**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.

**Déviation** : Prolonger un ballon sans contrôle en modifiant sa trajectoire, pour un partenaire ou pour soi-même.

**Dribble** : Eliminer, ballon au pied, au moins un adversaire, et enchaîner ...

**Espace** : Distance entre deux joueurs de lignes différentes (gardien de but - défenseurs - milieux - attaquants).

**Espaces de jeu** : Nous pouvons distinguer 3 espaces de jeu, fluctuant en fonction de la position du ballon et du porteur de balle :

l'espace de conservation.

l'espace de progression.

l'espace de déséquilibre.

**Espaces libres** : Zones de terrain libre de tous les joueurs momentanément.

**Feintes** : Action de tromperie pour enchaîner ...

**Fixer la défense** : Retenir et occuper un ou plusieurs joueurs adverses (ligne, bloc défensif) dans une zone de terrain.

**Harcèlement** : Action qui concerne le joueur le plus proche de l'endroit de la perte de balle. Le harcèlement du porteur de balle nécessite de se trouver à une distance adéquate pour empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant.

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

**Intervalle** : Distance entre deux joueurs d'une même ligne et entre un joueur et une ligne.

**Marquage** : Action de prendre en charge un adversaire dans le but de limiter sa marge de manœuvre.

**Moyens d'action** : 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.

**Organisation** : Définit les principes de coopération pour la gestion simultanée de l'espace, du temps et de l'évènement (zone, mixte, individuelle).

**Passes** : Transmission du ballon à un partenaire :  
courte : 1 à 25 mètres (différent selon la catégorie).  
longue : 25 mètres et plus (jeu long), (différent selon la catégorie).

**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).

**Plan de jeu** : C'est l'ensemble des consignes transmises aux joueurs par l'entraîneur pour le match. Elles peuvent être un simple rappel de l'animation défensive et offensive habituelle de l'équipe, ou particulière à ce match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à un autre.

**Pressing** : Action défensive collective permettant de récupérer le ballon de manière coordonnée.

**Principes d'actions** : Propriété invariable du jeu, ils guident les joueurs en dirigeant et orientant leur activité.

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

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

**Règles d'action** : Elles correspondent à des actions collectives et/ou individuelles permettant de rendre efficace l'action.

**Remise** : Rendre le ballon à son partenaire, sans contrôle, dans le sens opposé à la première passe.

**Soutien** : Joueur situé en ARRIERE du porteur du ballon.

**Stratégie** : Concerne les combinaisons sur les balles arrêtées (corners, coup-francs ...).

**Système de jeu** : C'est la répartition schématique des joueurs sur le terrain qui correspond à une distribution théorique des postes, et dont rend compte la composition d'équipe, organisée en trois lignes de forces (défenseurs - milieux - attaquants) et qui est décrit par un sigle : 4 3 3 / 4 4 2.

**Tactique** : Réponse spontanée d'un joueur ou d'un groupe de joueurs à un problème de jeu, tant sur le plan offensif que défensif. Orientations de jeu prises pendant l'action.

**Technique** : Capacité à utiliser le ballon au service du jeu (rapport ballon/joueur). C'est l'art de maîtriser et d'utiliser le ballon. Maîtrise du ballon.

**Techniques aériennes** : Tous les gestes techniques effectués lorsque le ballon est en l'air.

**Techniques défensives** : Action de priver l'adversaire du ballon en le récupérant ou non (tacle, charge, contre).

**Tir** : Frappe au but.

**Transversale** : Exécution d'une passe longue aérienne, d'un côté du terrain vers l'autre côté.

**Utiliser un espace libre** : Exploiter une zone libre.

**Volée** : Frappe sans contrôle d'un ballon aérien.

**Zone press** : Espace sur le terrain qui a été défini comme étant la zone de récupération privilégiée de son équipe. Le but est d'orienter l'adversaire dans cette zone afin de déclencher un pressing.