

La METHODE COERVER c'est quoi ?

Travail technique : la méthode Coerver

Dans la vie comme dans toutes disciplines il n'est jamais trop tard pour s'améliorer. Il en va de même pour le foot où il n'y a pas d'âge pour améliorer sa technique. Pour y parvenir un entraîneur avait tout prévu et créé sa méthode. Applicable dans les catégories de jeunes mais aussi en seniors elle permet d'améliorer de manière impressionnante l'habileté et la créativité de vos joueurs...Explications

Wiel Coerver est (était il est décédé en 2011) un ancien joueur Néerlandais ayant notamment évolué au Roda JC avec qui il fut champion des Pays-Bas en 1956. Par la suite il embrasse la carrière d'entraîneur avec en point d'orgue une coupe de l'UEFA obtenue en 1974 avec le Feyenoord Rotterdam.

S'il n'a pas le palmarès et la renommée de nombreux joueurs et entraîneurs de son pays, Coerver se distingue par son amour du football et son envie de l'expliquer. Celui que l'on surnommait l'Einstein du foot a su créer une méthode de formation dédiée à l'amélioration du football. Elaborée dans les années 1970, elle est aujourd'hui utilisée partout dans le monde ; des clubs amateurs aux plus célèbres club pro (Barcelone, Real, Arsenal, Ajax etc ...)

L'élaboration de sa méthode part d'un constat simple : le football n'est pas qu'une affaire de talent !

Il tient surtout au travail personnel. La base, le socle de sa méthode sera donc l'amélioration des capacités individuelles de chacun. Chaque joueur doit posséder un bagage technique suffisant avant de pouvoir espérer le pratiquer en groupe. Sa méthode fait sien la logique qu'une équipe est la somme d'individualités et si ces individualités deviennent individuellement meilleures l'équipe deviendra encore plus forte.

La méthode vise à :

- Développer des joueurs habiles, confiants et créatifs
- Rendre le jeu amusant à enseigner et à pratiquer
- Enseigner un bon état d'esprit et le respect pour tous
- Assurer un environnement professionnel et sûr où l'enfant peut se développer

En résumé elle s'appuie sur quatre fondamentaux :

- la qualité de passe
- les mouvements en un contre un
- la vitesse
- la finition.

Une fois ces quatre fondamentaux maîtrisés en individuel, les élèves passent graduellement aux jeux à plusieurs, d'abord en petit groupe, puis dans une équipe complète afin d'améliorer les automatismes.

La maîtrise du ballon est au cœur du développement du joueur dans la méthode Coerver et est un point essentiel pour progresser dans la méthode. Souvent représentées sous forme de pyramide les différentes étapes ne sont pas pour autant hiérarchisées. C'est-à-dire que vos joueurs ne sont pas obligés de maîtriser une étape pour passer à l'étape. Chaque étape fait partie de l'autre et la progression du joueur est atteinte lorsque sa technique devient meilleure et ce à chaque palier.

La pyramide de la progression

- **Maîtrise du ballon**

1 joueur, 1 ballon. Les exercices et jeux visent à développer l'aisance technique et donc le touché de balle des deux pieds et avec leurs différentes surfaces. Cette partie repose sur la souplesse, la vitesse, et la coordination.

- **Prise de balle et Passes**

Vous trouverez tous les exercices travaillant la précision et la qualité du premier contrôle. Le jeu de passe y a toute sa place avec la volonté de faire des passes créatives et précises.



- **Mouvement 1 contre 1**

Feintes, dribbles, changement de direction. Exercices et jeux qui encouragent à se créer des espaces face à des défenses regroupées. Le travail sera essentiellement basé sur le dribble, le mouvement, l'initiative et le choix. Le joueur va y développer toute sa palette servant à l'élimination de l'adversaire.

- **Vitesse**

Exercices et jeux qui poussent à améliorer l'agilité, la vitesse et la force avec et sans ballon. Développe également la vitesse dans la prise de décision.

- **Finition**

Exercices et jeux améliorant la technique devant le but.

- **Jeu en groupe**

Exercices et jeux qui encouragent le jeu en petits groupes et particulièrement la contre attaque.