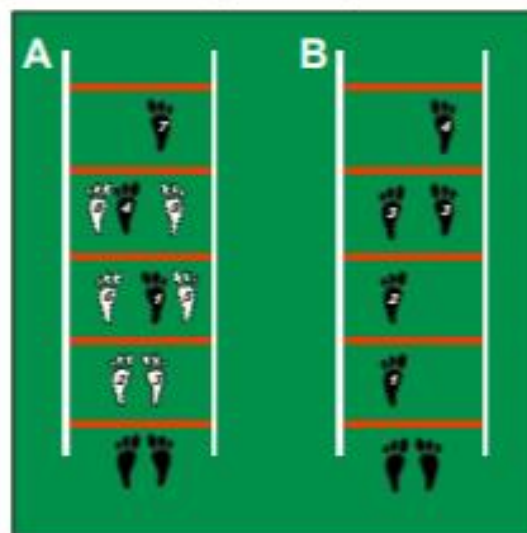
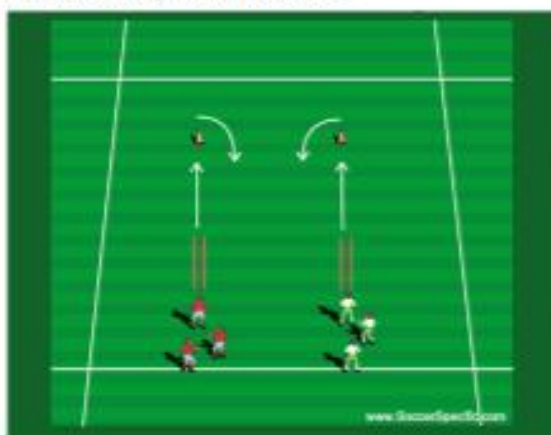


SEMAINE 12 -- LE TIR

1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer les *speed ladders* selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A : Se placer face à l'échelle sauter sur un pied au deuxième carré et recul d'un avec les deux pieds retourne vers l'avant de deux carré et recul d'un. Ex B : Saute sur une jambe dans les deux premiers carrés et saute à pieds joints dans le troisième, recommence sur une jambe pied opposé, deux carrés et deux joints au troisième, poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint jusqu'au cône et revient en faisant de grandes enjambées en suivant une ligne sur le terrain.



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

2- Éducatif

Éducatif #1 : La frappe – la volée (10 minutes)

Placer les joueurs en paire avec un ballon. Ex1 : La première paire en haut du croquis exécute la frappe avec le coup de pied tel un dégagement de gardien. Le joueur lance le ballon dans les airs devant lui et doit le frapper avant qu'il ne touche à terre Ex 2 : Le joueur lance le ballon devant lui, après le premier bond le joueur frappe le ballon avant le deuxième bond au sol. Ex 3 : Le joueur lance le ballon en direction de son partenaire mi-distance qui doit le frapper dans les airs. Le joueur qui frappe le ballon doit le remettre dans les mains de son partenaire.
* Si difficile nombre de bonds au sol illimité

Variantes:

- Alternier pied gauche - pied droit
- Varier la distance des joueurs

Points clés:

Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, **synchroniser** la course. Qualité du geste et non la force de frappe.



Éducatif #2 : Tir offensif (10 minutes)

Ex gauche : Un joueur au cône sans ballon, le reste du groupe à l'arrière du premier. Le joueur en arrière du premier lui lance le ballon devant de façon à ce que le ballon puisse rebondir. Le premier court vers le ballon et doit le frapper dans les airs. Et avant qu'il roule au sol. Après la frappe, il récupère son ballon et retourne à l'arrière du groupe et on recommence.

Ex droit : Cette fois un passeur envoie un ballon qui rebondit et le joueur doit attaquer le ballon et le frapper quand il est dans les airs.

Mettre en place plus qu'une station pour permettre plus de mouvement et de frappe.

Variante :

- Alternier pied gauche et pied droit
- Varier les différentes positions de frappe
- Varier les distances des lancés
- Limiter le nombre de rebonds

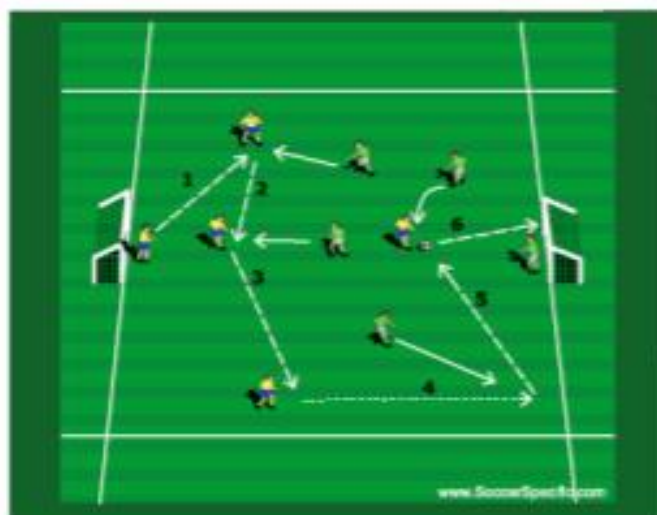
Points clés:

Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, synchroniser et calculer sa course. Être au-dessus du ballon et non à l'arrière. Qualité du geste au détriment de la force.



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis du tir.
Remettre tous les acquis des séances précédentes.
Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants