

## SEMAINE 4 – LE TIR

### 1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Disposer une série des plots en ligne à approximativement 30 cm entre chacun. L'exercice débute en passant le premier plot et de mettre pied droit et gauche au deuxième. Revenir vers l'arrière, droite gauche et devant de deux (voir schéma de droite).

Revenir en sautant avec un genou dans les airs et les deux bras tendus vers le haut tel un gardien voulant récupérer un ballon aérien. Alternier le genou à chaque saut.

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



### 2- Éducatif

#### Éducatif #1 : Tir et réception (10 minutes)

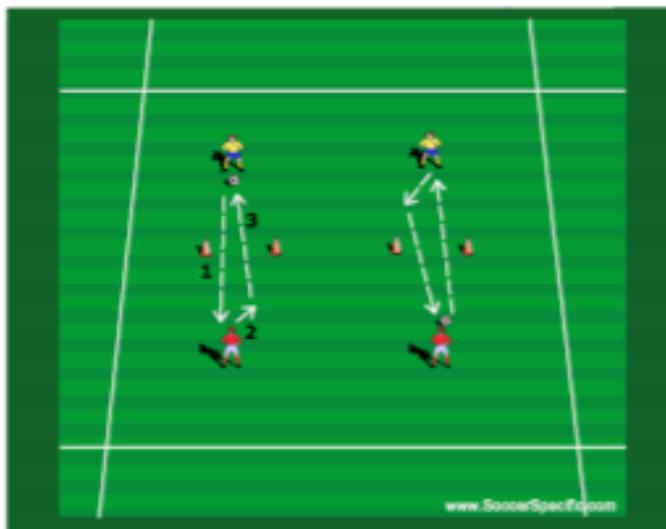
En équipe de deux avec un ballon, passer le ballon à l'aide du coup de pied (lacets) et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimité, mais insister sur la bonne surface de frappe et la réception du ballon intérieur du pied.

#### Variantes:

- Limiter le nombre de touches
- Placer des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance

#### Points clés :

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi, bloquer la cheville avec le pied pointer vers le sol, accélération, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied (lacet) avec le ballon), accompagner (prolongement du pied devant soi).

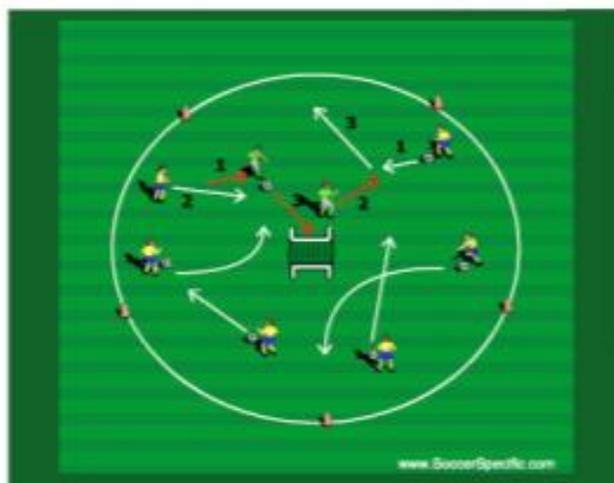


### Éducatif #2 : Récupère et tir (10 minutes)

Dans un cercle 30 m de diamètre ou un carré de 30 m x 30 m. Placer deux petits buts au centre du carré ou du cercle (dos à dos). Placer 6 joueurs avec ballon et 2 sans (ajuster au besoin). Le jeu débute au signal de l'entraîneur chaque porteur du ballon doit conserver son ballon et éviter les deux joueurs sans ballon voulant leur enlever. Si l'un des deux joueurs récupère un ballon, il doit s'empresse à tirer au but avant de le perdre. Suite au but il devient l'un des six avec le ballon et l'autre doit en récupérer un.

#### Variantes:

- Augmenter le nombre de joueurs sans ballon
- Réduire la surface de la Zone A et C
- 2 ballons, mais les 6 joueurs doivent se passer le ballon.



#### Points clés:

Changement de vitesse, mettre de la pression, lever la tête, tirer lorsque l'opportunité se présente. Ne pas attendre.

### Éducatif #3 : Conduite et tir optionnels (10 minutes)

Dans un rectangle de 50 m X 30 m, diviser la surface en trois zones sachant que la zone du milieu sera une zone tampon. Disposer 8 joueurs avec ballon dans la zone B. 4 face à chaque but et 2 dans la zone A et C. Le jeu débute au signal de l'entraîneur. Chaque porteur du ballon doit dribbler, éviter les deux joueurs et tirer au but. Si l'un des deux joueurs récupère un ballon, c'est lui qui devient le nouveau tireur, le joueur ayant perdu son ballon le remplacera. On reprend le jeu quand tous ont tiré

#### Variantes:

- Augmenter le nombre de joueurs dans les zones A et C.
- Réduire la surface de la Zone A et C

#### Points clés:

Changement de vitesse, garder son ballon près de soi, lever la tête, tirer lorsque l'opportunité se présente. Ne pas attendre.



### 3- Match (20 à 25 minutes)

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



### 4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants