

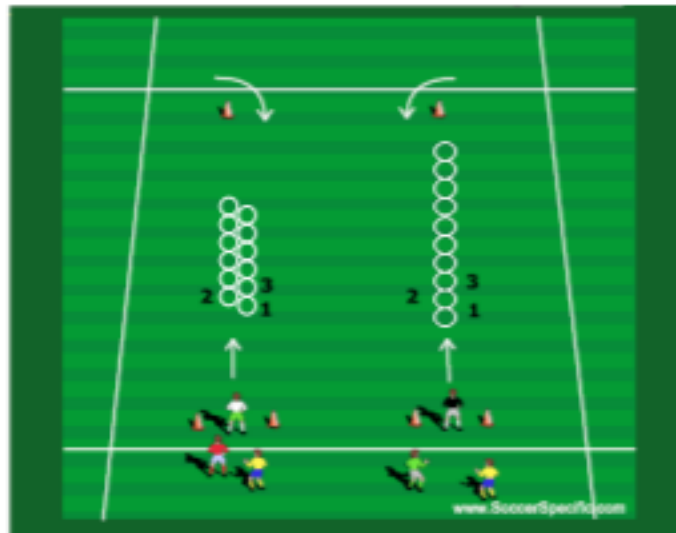
SEMAINE 8 – LE TIR

1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une distance de 20m entre la porte de départ et le plot de la fin, placer de 10 à 12 cerceaux côte à côte tel que représenté sur le dessin de gauche. Le joueur part en petit jogging et entre dans le parcours de cerceau avec 1 pied dans chaque cerceau à la fin du parcours le joueur part en sprintant (accélération) jusqu'au plot et revient en trottinant afin de récupérer.

Placer le même nombre de cerceaux pour former une ligne, voir dessin de droite, le joueur part une fois de plus en petit jogging et entre dans le parcours de cerceau avec 1 pied dans chaque cerceau à la fin du parcours le joueur part en sprintant (accélération) jusqu'au plot et revient en trottinant afin de récupérer.

Variante: -varier la distance entre
 -pied joint dans chaque cerceau
 -à cloche pied dans chaque cerceau (dessin de droite)



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

2- Éducatif

Éducatif #1 : Conduite et tir (10 minutes)

Ex A : L'entraîneur passe le ballon sur une distance de 20m. Le joueur reçoit, conduite de balle, contourne le plot et tir au but et revient se placer. Placer deux ateliers selon le nombre de joueurs.

Ex B : Placer une série de plots pour un slalom. Le joueur part en conduite et exécute le slalom, contourne le dernier plot, passe à l'entraîneur qui lui remet. Le joueur contrôle et tir au but, récupère son ballon et retourne au début. Placer deux ateliers selon le nombre de joueurs.

Points clés :

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi, pointé le pied qui frappe vers le sol, cheville barrée, regarder sa cible et se concentrer sur le ballon, accélération, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied avec le ballon) et accompagner (prolongement du pied devant soi). Insister sur la pression plutôt que la force de frappe.



Éducatif #2 : Passe - tir à 4 buts (10 minutes)

Sur un carré de 30 m x 30 m (ou selon le nombre de joueurs), placer 4 petits buts à l'aide de cônes sur chaque côté et former 2 équipes.

Consigne : Équipe 1 garde possession, Équipe 2 essaye de récupérer et de tirer le plus rapidement dans l'un des 4 buts. Les rôles changent une fois un but marqué ou lorsque le ballon sort en touche. L'entraîneur repart le jeu avec un nouveau ballon.

Variantes :

- Match régulier, chaque équipe peut marquer seulement après 3 passes consécutives complétées
- Match régulier, chaque équipe défend deux buts. Les rouges peuvent marquer seulement dans les buts de gauche et de droite, les jaunes dans les buts du haut et de bas.

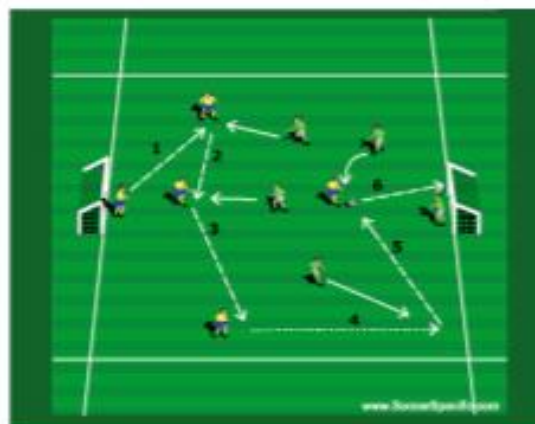


Points clés:

Garder le ballon près de soi, changement de rythme, protéger son ballon, lever la tête, trouver l'espace et la cible. Frapper le ballon du coup de pied. Pied pointé cheville barrée.

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, la passe, le contrôle et le tir.



4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants