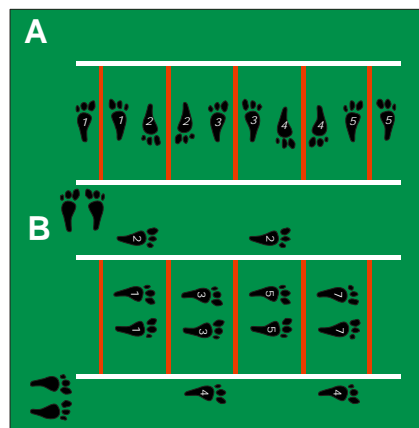
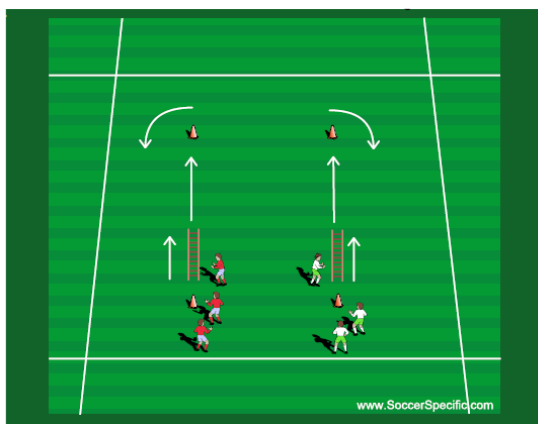


Séance de Tir (1)

1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand cercle, 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 mettre de côté et sauter pied joint en ayant les barreaux de l'échelle entre les jambes. Demi-tour et saute pieds joints à l'autre barreau et on pour suit. Ex B. Saute pieds joints dans le carré et ressort sur une jambe (pied le plus près de l'échelle), saute de nouveau, pied joint dans le carré et ressort sur une jambe. Poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint jusqu'au bout du cône et revient en simulation de frappe de balle en allant touche le pied de la main opposée.



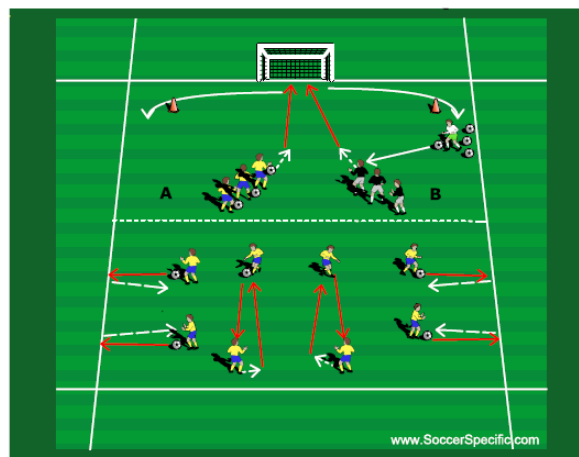
Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

2.- Éducatif (frappe - coup de pied)

Éducatif 1. la frappe (20 minutes)

Placer chaque joueur devant un mur avec son ballon ou en paire avec un ballon Ex1. Frappe du ballon avec les lacets (coup de pied). Insister sur la qualité du geste et non sur la force du tir. Dans l'Ex 2a. Le joueur pousse son ballon et tir au but récupère son ballon et retourne à la queue de la ligne. Ex2b, l'entraîneur lui envoie le ballon qui est contrôlé et tiré au but.

Variantes: -tir du pied faible
 -contrôle d'un pied et frappe de l'autre
 -varie le type de contrôle avant de tirer



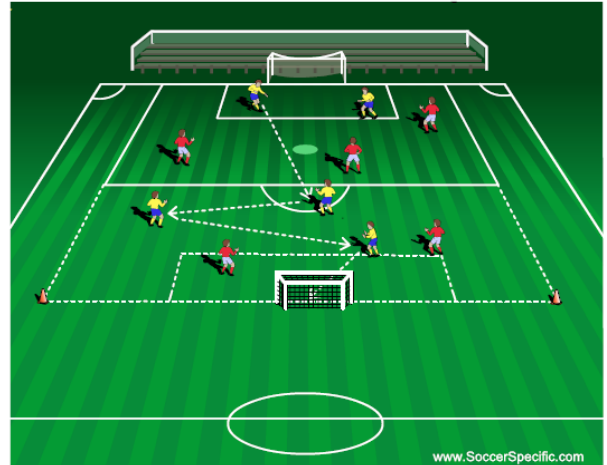
Point clé : Éloigner le ballon de soi, pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon.

Éducatif 2. Tir offensif (20 minutes)

Deux équipes avec 1 ballon, délimiter un espace avec deux zones. Disposer vos joueurs de façon à avoir un surnombre offensif dans chaque zone (voir croquis). L'exercice consiste à marquer un but lorsque l'opportunité se présente ou lorsque le but est ouvert et ce, peut importe la distance. Seuls les joueurs attaquants peuvent marquer.

Points clés: Prise de décision rapide, levé la tête, bonne première touche de balle (contrôle), changement de rythme, précision avant force.

Important : Augmenter ou réduire le nombre d'attaquant ou de défenseur pour produire et effet de succès.



3- Match (20 à 25 minutes)

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

4- Retour au calme

Récupération, discussion avec les enfants

