

Séances de tir pour tous les âges

Par Tony Waiters, membre de l'Académie des entraîneurs NSCAA

Activité 1: « Big Shot »

Objectifs

- Développer les facteurs de positionnement et d'angles;
- Améliorer le tir d centre du terrain;
- Amusement à l'entraînement pour les 12 ans et plus.



Organisation (Voir le diagramme ci-dessus)

- Surface de 30 mètres par 25 mètres avec une ligne centrale.
- 2 buts de grandeur normale.
- 2 gardiens.
- 2, 3 ou 4 v. 1 (plus gardien) dans chaque demie.
- Le gardien démarre le jeu en passant à un des 4 joueurs.
- Les 4 gardent la possession du ballon en tentant de créer une bonne position de tir.
- Les tirs doivent être pris de sa moitié de terrain.
- Après le tir, le joueur qui est devant (un maraudeur) cherche à prendre les retours provenant du gardien, des poteaux ou des défenseurs.
- Les gardiens peuvent être utilisés comme appui mais ne peuvent tirer au but.

Les facteurs d'enseignement

- Encourager les joueurs à tirer au but.
- Encourager le maraudeur à toujours prévoir un retour.
- Demander aux défenseurs de se positionner pour bloquer les tirs même s'ils sont confinés à leur moitié.
- Encourager le gardien à se déplacer pour voir le ballon en tout temps.
- Corriger le gardien sur ses prises de décision (quand attraper le ballon et quand le dévier).
- Encourager les joueurs à offrir des options de passe pour le tir.

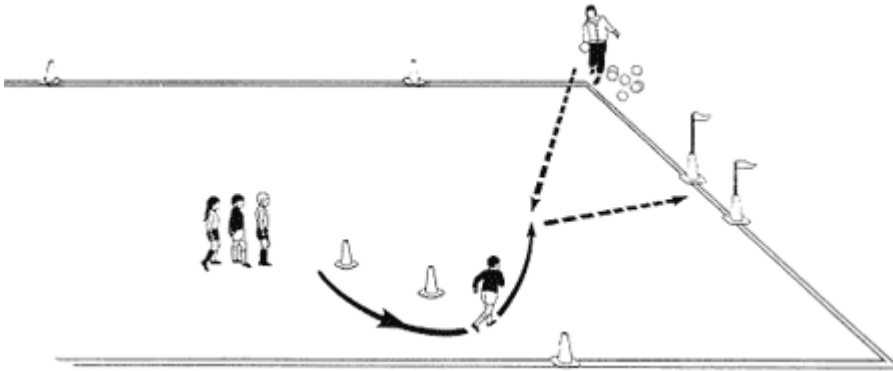
Défi

- Marquer plus de buts que l'adversaire !!

Activité 2: Tir sur réception

Objectif

- Développer la précision des passes et des tirs des deux pieds et faire comprendre les situations de coups de pied de coin pour les joueurs âgés de 6 à 8 ans.



Organisation (Voir diagramme ci-dessus)

- Ballons dans les coins
- L'entraîneur lance ou passe le ballon au sol.
- Au signal de l'entraîneur, le joueur en partant du 1er cône, contourne le 2eme cône et tire.
- Le joueur va chercher son ballon, le ramène à l'entraîneur et retourne en ligne.
- Ceci augmente le niveau d'activité et encourage le joueur à ne pas tirer trop fort pour améliorer la précision.
- Pas de gardien, les joueurs travaillent sur la précision du tir.
- Jouer les ballons des deux coins.
- Avec un groupe plus nombreux, le diviser en deux et utiliser l'autre moitié de terrain.

Facteurs d'enseignement

- Lorsque les joueurs s'améliorent, on passe le ballon plus rapidement et on rétrécit le but.
- Montrer que la plupart des tirs provenant du coin gauche (comme sur l'illustration) seront tirés du pied gauche.
- Concentration totale: tête baissée, yeux sur le ballon.
- Insister sur la précision plutôt que sur la puissance du tir.
- Utiliser l'intérieur du pied un peu comme un bâton de hockey.
- Encourager les joueurs à devenir des bons tireurs des deux pieds.

Cible

- Compter le nombre de buts marqués par l'équipe sur 20 tirs à chaque entraînement.