

## SEANCE DE TIRS EN PROGRESSIVITE DE DIFFICULTES

Dans une séance d'entraînement de jeunes footballeurs, une phase très importante, trop de fois négligées sous le profil simplement technique, est celle dédiée à l'exercice du tir.

Par une succession de frappes répétitives, marquer un but, prévaut hélas souvent sur la manière d'y arriver. Si parfois il est porté des jugements positifs ou négatifs, sur l'exécution du tir, le plus souvent ces critiques viennent sur une frappe ratée.

Certes il est nécessaire de bien insister sur les fondamentaux de la frappe, mais s'en tenir aux échecs n'est pas suffisant. Souvent chez les jeunes, un but marqué pendant la séance d'entraînement n'assure en rien la garantie que la frappe pourra être reproduite facilement et souvent. D'où la constatation du décalage entre les réalisations à l'entraînement et en match.

De même les répétitions stéréotypées face au but avec au mieux un une-deux ne permettent qu'une faible progression. Car en ne prenant pas en considération les différentes situations dans lequel le joueur viendra à se trouver pendant la compétition (état différent du terrain de jeu parfois provoqué par des conditions climatique non conformes qui peuvent être cause de mouvements anormaux (faux rebond, freinage excessif etc..) du ballon, état émotif causé par la pression de la compétition, mais surtout les actions d'opposition des adversaires le transfert ne se fera que partiellement. Ainsi, outre les aspects qui seront définis ci-après, la mise en place d'éléments gênants (styles plots couchés dans la surface de tir ) permettra de faire appréhender par le joueur les obstacles « naturels » variant d'un match à l'autre.

Donc je considère important et de beaucoup de profit d'assortir l'exercice de tir d'actions et situations les plus similaires possibles de celles trouver en match. Avec l'insertion dans l'exercice de tir d'actions avec des partenaires et des adversaires, notre joueur s'entraînera à affronter et à dépasser de telles situations en lui permettant d'arriver à la conclusion du tir final avec une meilleure coordination et une meilleure précision.

En outre dans ces actions combinées sont proposés, au-delà du tir, des mouvements technico-tactiques très importants pour l'amélioration générale du jeune footballeur.

Ceci dit, cependant il ne faut pas oublier que le tir n'est pas autre chose que l'exécution d'une technique fondamentale "frapper le ballon", employée dans cette situation spéciale avec l'objectif spécifique de marquer un but.

Pour cette raison l'exercice de tir doit être interprété initialement comme on déroule une leçon de technique pure sur le **comment et où** frapper le ballon afin de l'adresser dans le but en éludant l'intervention du gardien. En entraînant les catégories de jeunes, mais il serait utile de rafraîchir la mémoire aussi aux plus grands, avant de procéder à l'exercice de tir, on doit illustrer, puis démontrer, comment et où le ballon doit être frappé selon la trajectoire qu'on veut lui donner. Cette action peut paraître superflue pour les 13 ans et plus et pourtant cela éviterait que 2 ballons sur 3 en moyenne passent loin de la cage par le rappel de ces points induisant une demande de concentration plus grande des joueurs se sachant observés dans la composition même du geste.

Après ces explications simples on passe donc à la pratique initiale avec exercices faciles. On rubalise le but horizontalement (à 1m50 du sol) et verticalement (2 rubans à 1m50 de chaque poteau) pour créer 6 cadres. (Haut et bas gauche, haut et bas central, haut et bas droit. Ces distances sont réduites à 1m pour les petits buts



Les joueurs, chacun avec son propre ballon posé à terre. , se rangent aux 18 m face au but défendu par le gardien.

Au commandement de l'entraîneur qui indique la manière de tirer et où envoyer le ballon, (exemple: intérieur du pied avec tir dans le cadre haut gauche ou du coup de pied cadre bas droit), les joueurs commencent à tirer la balle de la manière suggérée en visant le point indiqué. Dans cette première phase de l'exercice l'objectif à atteindre ne doit pas prioritairement être de rechercher à tout prix à marquer, le ballon peut être frappé sans utiliser trop de puissance mais doit être tiré correctement de la manière demandée.

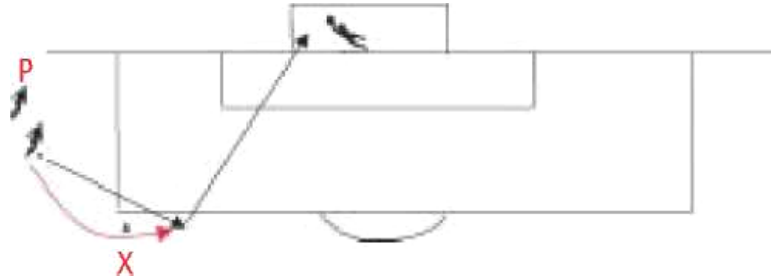
Dérouler différentes répétitions pendant lesquelles l'entraîneur aura manière de voir et corriger les fautes éventuelles d'exécution. Puis nous serons de plus en plus exigeant sur la puissance de frappe jusqu'à la recherche d'une efficacité accrue (2 tirs sur 3 cadrés là où le demande l'entraîneur) Tant que ce résultat ne sera pas obtenu par une grande majorité du groupe (l'idéal serait la réussite de tout le groupe ou la division sur plusieurs but par niveau de progression) il n'y aura que peu d'efficacité à passer aux exercices suivants. Ce qui obligera les joueurs à s'habituer à la concentration dans ce type d'exercice.

Action individuelle.

#### Exercice 1

Le joueur de la position de départ P donne le ballon pour lui-même intérieurement au piquet placé en position X qu'il contourne rapidement et déclenche immédiatement la frappe. (Exercice à exécuter des parties droite et gauche du terrain)

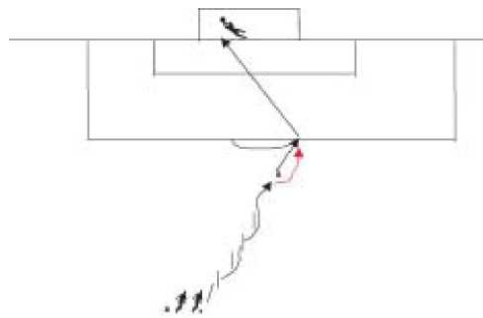
Exercice jumelant: technique de précision et ajustement de la force dans l'auto-passe.



#### Exercice 2.

Le joueur après avoir dribblé une série de plots, envoie le ballon en avant vers la ligne de la zone des 16 m en le faisant passer à la gauche du piquet pour contourner sur la droite et aller tirer au but.

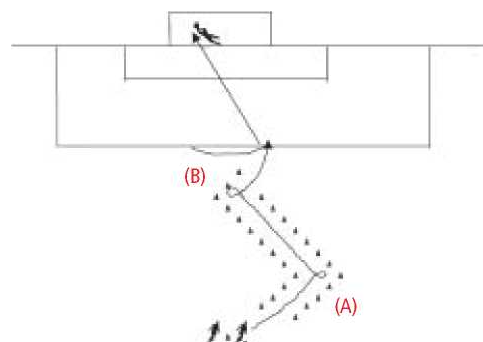
Exercices jumelés: technique de conduite de la balle et ajustement de la force dans l'auto-passe



#### Exercice 3.

Le joueur conduit la balle dans un tunnel formé de piquets disposés comme sur l'illustration et après deux changements de direction à gauche (A) puis à droite (B), il amène rapidement la balle vers la zone des 16 m et tire au but.

Exercice jumelé: technique de conduite de balle avec des changements de direction.



### EXERCICES DE TIR EN BUT AVEC BALLE EN MOUVEMENT

Action à plusieurs joueurs

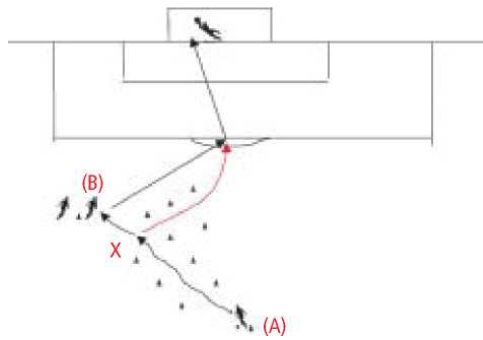
#### Exercice 1.

Le joueur (A) conduit la balle dans le tunnel formé par les plots jusqu'au point X d'où il passe au partenaire (B) placé à quelques mètres de distance.

Ensuite avec un changement rapide de direction il accélère, en suivant le parcours tracé par la seconde file de plots, finissant à la limite de la zone des 16m. Il retrouve le ballon, qui lui a été renvoyé en une touche par l'autre joueur, et sans ou avec un contrôle rapide il tire.

Il prend ensuite la position dans la file B et inversement pour répéter l'exercice.

Exercice jumelé: technique de conduite de la balle et de triangulation avec le partenaire.

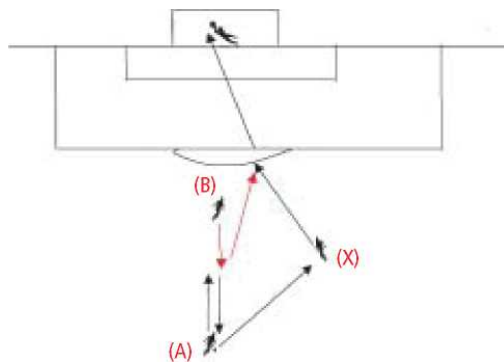


Exercice 2.

Le joueur en position (B), à une dizaine de mètres de la zone des 16 m vient en appui vers son partenaire placé en (A) pour recevoir le ballon et lui remettre en 1-2

A envoie ensuite la balle à un troisième partenaire placé en (X), qui se tourne et court rapidement donner à B qui tire.

Exercices jumelés: tactique de passe en 1-2 suivi par une triangulation.

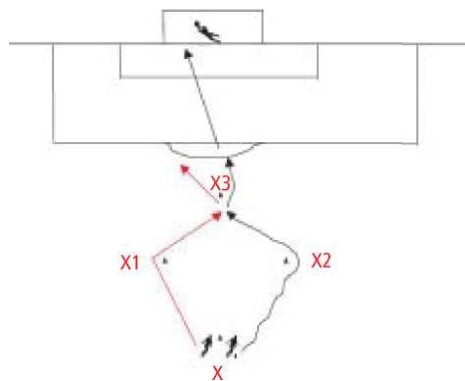


Exercice 3.

Joueurs par couples, chacun en possession d'un ballon attend le signal en position X face au but à 20 mètres de la zone de rigueur. Devant eux 3 autres plots de façon à former un quadrilatère en forme de losange.

Au feu vert les deux joueurs partent en direction des plots opposés en même temps en conduisant la balle librement, contournent les plots respectifs X1 et X2 pour se diriger vers le troisième en X3.

Ils le contournent et seul le premier en position peut frapper (si des joueurs sont vraiment supérieurs, les faire conduire le ballon côté mauvais pied).



## EXERCICES DE TIR AVEC BALLE EN MOUVEMENT

Action à plusieurs joueurs terminée par un centre

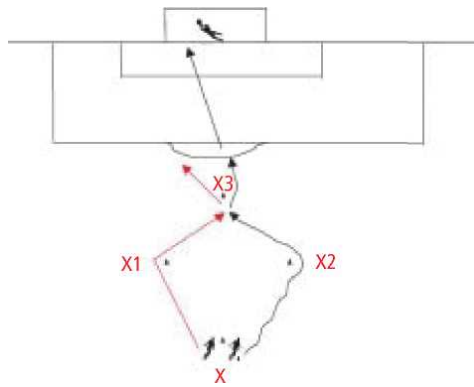
Exercice 1.

Le joueur effectue le même exercice que précédemment mais avoir effectué une remise latérale du ballon pour le partenaire B, il se déplace le long de la ligne latérale à recevoir la passe en retour.

Successivement, pendant que B court prendre position à la limite de la zone des 16 m, A conduit la balle entre une série de piquets mise vers la ligne de but adverse.

De cette position il effectue un centre en direction du partenaire qui contrôle la sphère tire au but.

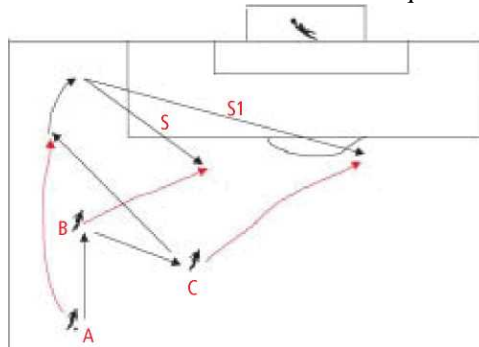
Exercices jumelés: technique de remise latérale, et conduite de ballon, technique de frappe et de volée.



### Exercice 2.

Le joueur placé en A commence l'exercice en passant la balle au partenaire placé devant lui en position B. Pendant que ce dernier l'envoie vers le joueur C, il effectue une course dans le dos de B pour recevoir la passe en profondeur de C. Contrôle la sphère, la conduite en profondeur et la remet, pour la finalisation du but, à un des deux partenaires (solutions S - S1) qui se sont placés de manière échelonnée aux alentours de la zone des 16 m.

Exercices jumelés: technique de centre et de contrôle aérien du ballon et tactique de course dans le dos



## EXERCICES DE TIR AVEC DES ACTIONS DE DUELS

### Exercice 1.

Joueurs divisés en deux groupes A et B se placent à quelques mètres de distance sur les côtés du but, comme sur l'illustration, avec les joueurs A tous en possession de ballons.

Le premier joueur du groupe A commence en conduite de balle, effectue un grand pont sur le plot X et tâche d'arriver sur la balle le premier alors que le joueur B, parti en même temps que lui, sert d'adversaire.



### Exercice 2.

Le joueur A passe la balle au partenaire B qui s'appuie immédiatement sur le joueur C, lequel adresse une passe précise pour A. Dans le même temps que la première passe, X est venu en défense pour tenter l'interception ou le duel sur la passe de C.

Exercices jumelés: triangulation à trois joueurs avec tactique de passage dans le dos vers l'intérieur.

