

LE TIR... ...AU BUT

Ces exercices peuvent être réalisés à tous les niveaux : Jeunes, Adultes, Garçons, Filles, District, Ligue, National, Professionnel, amateur... Il suffit, pour cela, de bien ADAPTER LES DISTANCES, L'INTENSITÉ, LES

EXIGENCES TECHNIQUES... Mais un PARAMÈTRE doit, lui, rester INVARIABLE et CONSTANT, c'est la RÉPÉTITION.

Il y a donc NÉCESSITÉ de bien ORGANISER les EXERCICES : Nombre de ballons,

ballons de secours, rotation des joueurs, filets derrière les buts autant que possible. Chez les JEUNES, c'est la QUALITÉ et la PRÉCISION de la frappe qui compte plutôt que la puissance.

James DOYEN (pour la DTN)

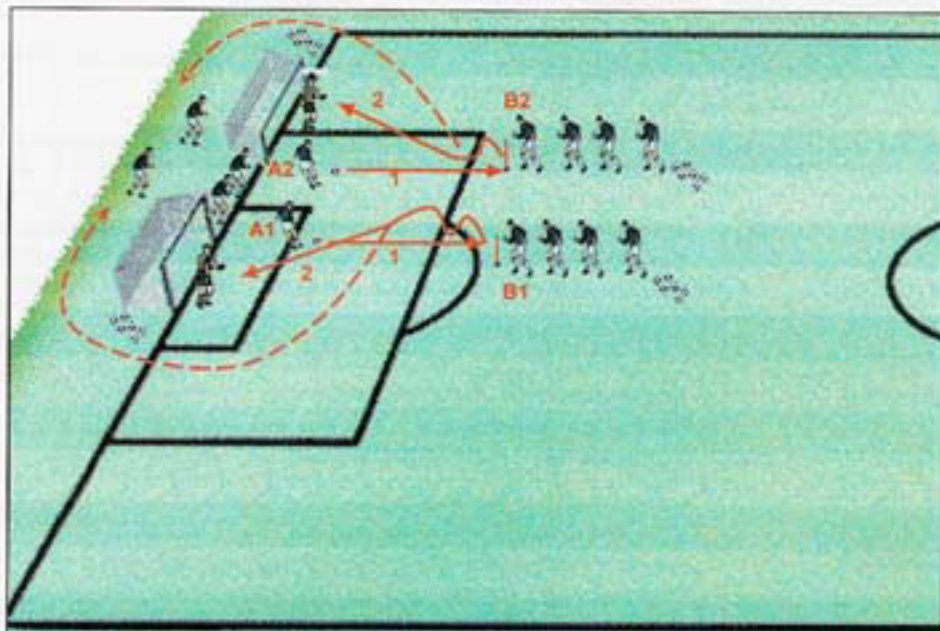
EXERCICE 1

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- 2 buts sont disposés à 15 m environ l'un de l'autre sur une même ligne.
- 1 gardien dans chaque but.
- Les joueurs sont disposés en 2 colonnes (B1 et B2) face au but.
- Les passeurs (A1 et A2) sont placés entre les buts, légèrement devant la ligne, avec, chacun un ballon.
- Ballons de réserve à côté des buts.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Les joueurs A1 et A2, font, en MÊME TEMPS, une passe (1) AU SOL à B1 et B2.
- B1 et B2, CONTRÔLENT, CONDUISENT et TIRENT (2).
- Après la passe, A1 et A2 vont derrière B1 et B2.
- Après le tir B1 et B2 vont derrière A1 et A2



EXERCICE 2

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- 2 buts.
- 2 groupes de joueurs A et B.
- A1 et A2 passent (1) en même temps et au sol à B1 et B2.
- B1 et B2 contrôlent le ballon, conduisent en diagonale et tirent (2).
- A1 et A2 vont derrière B.
- B1 et B2 vont derrière A.

VARIANTE 1

- A1 et A2 adressent une passe aérienne.

Attention : les buts mobiles doivent être correctement ancrés (sécurité des joueurs)
décret n° 96459 du 4 juin 1996.

