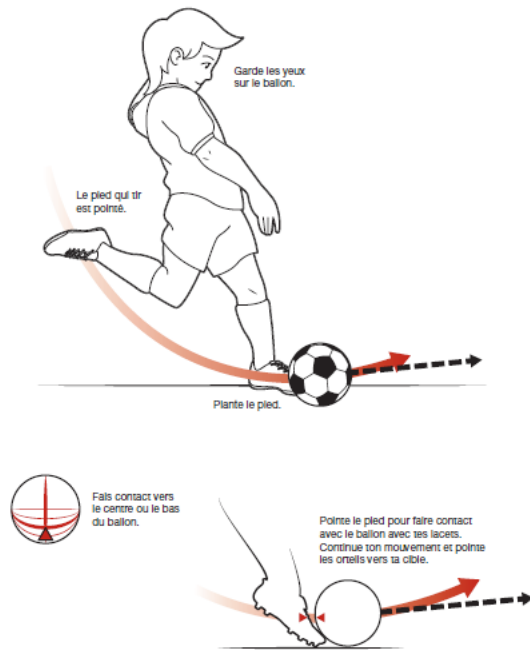


CDC U9-12 Séance 7- Le tir

TIR AU BUT

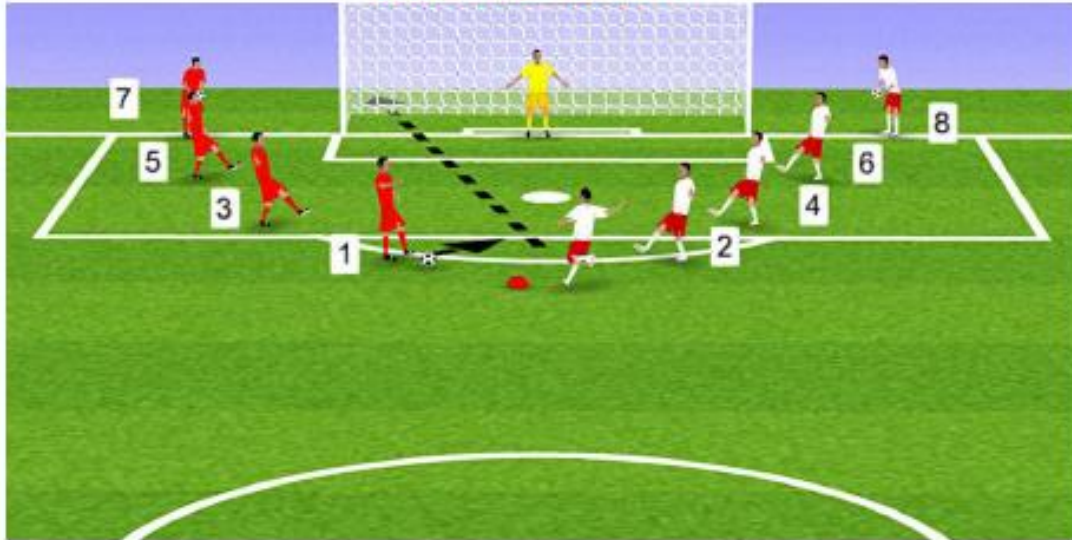
LE « TIR AU BUT » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS
POUR COMPTER LE BUT.



Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier coordination (10 min)
4. Atelier mouvements de base (10min)
5. Atelier technique (10 min)
6. Atelier match effectif réduit (30 min)
7. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement

TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 2 : « À VOS MARQUES, PRÊTS, TIREZ AU BUT! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs (8 joueurs de « champ », chacun muni d'un ballon; un buteur et un gardien de but).
- Attribuez un numéro de 1 à 8 aux joueurs de champ, et placez-les comme indiqué.

INSTRUCTIONS :

- Le buteur commence à l'entrée de la surface de réparation et essaie de tirer au but avec une seule touche de ballon.
- « Partez! » : le buteur court vers le but. Le joueur n° 1 fait rouler le ballon dans le parcours du buteur. Le buteur utilise son pied gauche pour tirer au but puis revient à son point de départ et attend une passe du joueur n° 2. Le joueur n° 2 fait rouler le ballon de sorte que le buteur doive tirer le ballon au but avec son pied droit. Le buteur revient chaque fois à son point de départ et attend des passes en séquence des prochains joueurs.

- « Changez! » : lorsque le buteur a reçu une passe de chacun des joueurs de champ, changez les rôles (c.-à-d., le buteur prend la place du joueur n° 1, qui prend la place du joueur n° 2, etc., et le joueur n° 8 prend la place du buteur).

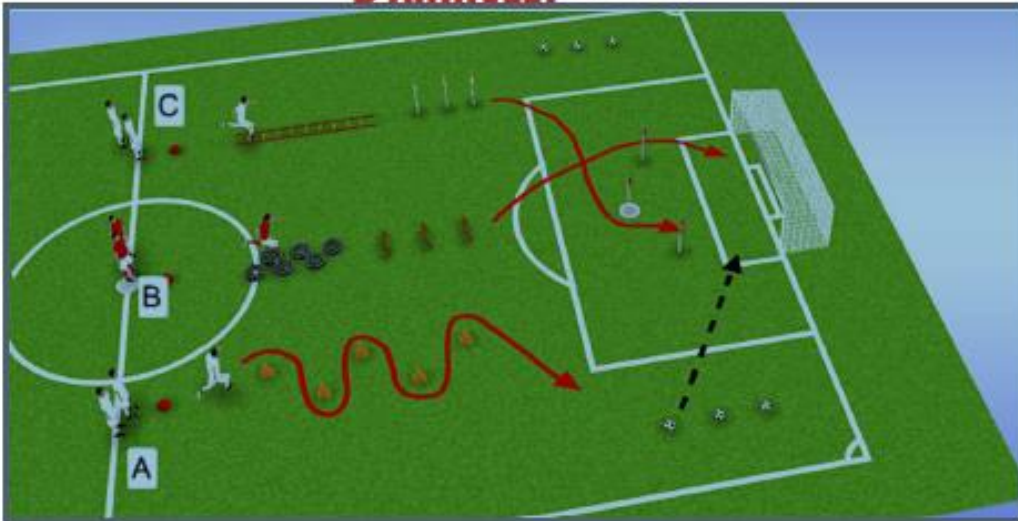
OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de champ de varier leur passe pour stimuler le buteur : **1.** Faites rouler le ballon d'un des deux côtés. **2.** Passez le ballon avec le pied à différentes vitesses. **3.** Lancez le ballon dans les airs de sorte que le buteur doive essayer de faire une volée avec le pied, la cuisse ou la tête.
- À quelle rapidité pouvez-vous tirer au but? Consignez le temps que prend chaque buteur pour tirer une série complète. Soustrayez trois secondes du temps total pour chacun des buts comptés. Le joueur ayant réussi le temps le plus rapide est le vainqueur!

Atelier mouvements de base (10 min) - Faire tel quel mais avec l'option en jaune

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 4 : « COURIR JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois. Alignez trois ballons de chaque côté de la surface de réparation, comme indiqué. Utilisez des drapeaux devant les buts pour représenter les « défenseurs ».
- Utilisez des cônes, des escabeaux, des haies, des anneaux ou des poteaux pour délimiter trois parcours à obstacles parallèles, comme indiqué, entre la ligne de centre et la ligne de but.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites l'exercice en triple : les premiers joueurs de la file de chaque groupe (A, B et C) commencent en même temps, et effectuent leur parcours à obstacles le plus rapidement possible. **1.** Lorsque le joueur A termine le parcours, il court jusqu'à un ballon et tire au but à partir de l'extérieur de la surface de réparation; les joueurs B et C courent autour des « défenseurs », comme

indiqué, pour finir au-delà de la ligne de but. **2.** Même séquence, mais le joueur C fait un tir au but et les joueurs A et B courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **3.** Le joueur A fait une passe au joueur B qui fait un tir au but tandis que les joueurs A et C courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **4.** Même séquence, mais le joueur C fait la passe. Continuez l'exercice jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu la possibilité de tirer au but.

- « Changez! » : substituez les joueurs afin que chacun effectue les trois parcours à obstacles.

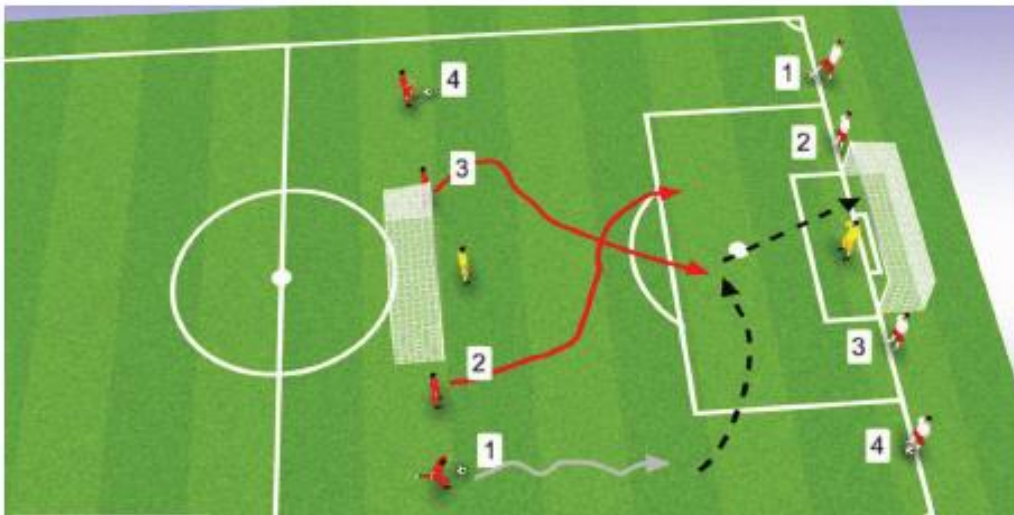
OPTIONS :

- Ajoutez un gardien de but.
- Retirez les drapeaux et placez un seul ballon dans la surface de réparation. Le premier joueur qui termine le parcours à obstacles gagne la chance de faire un tir au but et de compter. Lorsque les deux autres joueurs terminent leur parcours à obstacles, ils peuvent se disputer le ballon.

Les ateliers sont extraits de la Trousse pour entraîneur. **Stade trois-S'entraîner à s'entraîner de Canada Soccer.**

Atelier technique (10 min)

TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 3 : « ATTAQUES EN ALTERNANCE »



ORGANISATION :

- Dans une zone représentant environ le double de la surface de réparation, placez quatre alignements de joueurs à chacune des extrémités avec des buts au centre et deux gardiens de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux alignements. Lorsqu'on est en face du but, l'alignement n° 1 est à l'extrémité gauche et l'alignement n° 4 est à l'extrémité droite.

INSTRUCTIONS :

- Le premier joueur de l'alignement n° 1 dribble vers l'avant et envoie une passe à l'entrée de la surface de réparation pour que les joueurs des alignements n° 2 et n° 3 attaquent et fassent un tir au but. Les joueurs changent alors de côté et retournent à l'arrière de leur alignement respectif.

- Commencez la prochaine attaque à partir de l'alignement n° 1 du côté opposé. Alternez les attaques de l'alignement n° 1 puis de l'alignement n° 4. Substituez les joueurs des alignements du centre (n° 2 et n° 3) avec les joueurs des alignements de côté (n° 1 et n° 4) après dix tirs au but.

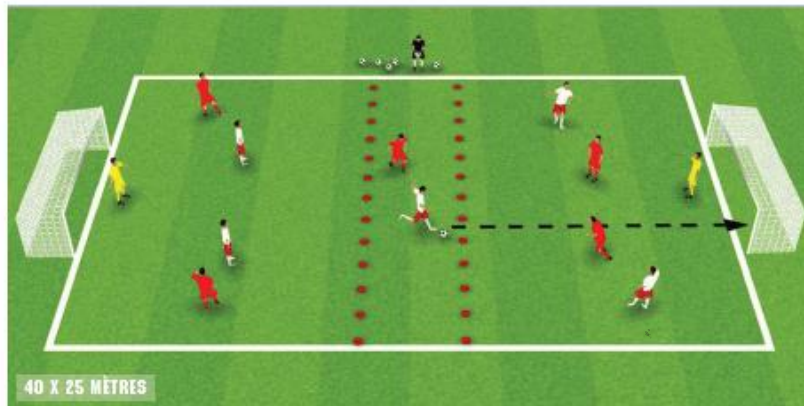
OPTIONS :

- Les joueurs des alignements n° 2 et n° 3 tirent au but à leur première touche.
- Demandez aux quatre joueurs de participer à chacune des attaques.
- Ajoutez un défenseur à chaque extrémité.

Les ateliers sont extraits de la Trousse pour entraîneur. **Stade trois-S'entraîner à s'entraîner de Canada Soccer.**

Atelier match effectif réduit + faire les options (30 min)

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 2 : « À L'EXTÉRIEUR DE LA ZONE NEUTRE »



ORGANISATION :

- Dix joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Utilisez des cônes pour délimiter une zone neutre étroite au centre du terrain.
- Trois attaquants et deux défenseurs dans chaque moitié de terrain.
- Un entraîneur ou un parent est placé sur les lignes de côté avec un approvisionnement de ballons.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs peuvent se déplacer dans la zone neutre lorsqu'ils font un tir au but, mais sinon, ils doivent demeurer dans la moitié de terrain qui leur a été assignée. L'entraîneur ou le parent met le premier ballon en jeu dans la zone neutre et les deux équipes essaient de compter un but. Les tirs au but ne peuvent être faits qu'à partir de

la zone neutre. Lorsque le ballon est hors-jeu, l'entraîneur ou le parent met immédiatement le prochain ballon en jeu.

- « Changez! » : changez les positions après avoir mis en jeu six ballons.

OPTIONS :

- L'entraîneur ou le parent passe le ballon en alternance à chacune des équipes.
- Ajoutez une restriction temporelle : les joueurs doivent faire un tir au but à partir de la zone neutre dans un délai de dix secondes après avoir pris possession du ballon.
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

Les ateliers sont extraits de la Trousse pour entraîneur. **Stade trois-S'entraîner à s'entraîner de Canada Soccer.**