

Des pistes pour les 16 ans et plus...



Duel  
Gardien

Tireur  
de but

Tireur  
de la  
base  
arrière



### Objectif recherché

**Sensibilisation à la capacité de varier ses intentions dans le tir en utilisant deux paramètres :**

1. **La vitesse** en étant capable de **modifier la trajectoire** le plus tard possible.

2. Tirer en **retardant**, en utilisant ou non le **déplacement du gardien de but**.

#### Remarque :

Cette séance n'est qu'une sensibilisation à travers une succession de situations qui ne pourront amener de

transformations qu'en étant répétées, soit de façon systématique dans les séances, soit dans des séances de type individualisée.

## Constat

**Sur les tirs de base arrière (8m50... et au-delà), les tireurs doivent prendre en compte :**

1. La **place** et le **positionnement du gardien de but** au moment du déclenchement du tir.
2. **Son mode de jeu prioritaire** (le plus souvent sur les tirs à mi-distance ou de loin **attente/ réaction et anticipation**).
3. **Sa relation avec les défenseurs** (ex : le contre) pour qu'une **solution évidente** ne se transforme en **"tir de perdant"**.

**Pour être efficace, le tireur devra :**

- être capable de repérer le positionnement et le mode de jeu du gardien de but (recherche d'indices pertinents), aspect tactique, afin de mettre celui-ci dans l'in-



certitude sur 2 impacts,  
 ➔ déclencher plus ou moins vite, mettre la balle à tout moment des deux côtés du but (aspect moteur).

**La séance sera donc construite de la manière suivante :**

1. Travail moteur et perceptif.

2. Travail tactique dans le duel avec le gardien de but.
3. Travail tactique dans le duel avec le voire les défenseurs et le gardien de but.
4. Éventuellement (en fonction de la qualité des réponses apportées lors de la séance) situation problème d'évaluation.

## Séance proposée

### Échauffement

**Mise en route :**

- Jeu à deux.

**Mise en place :**

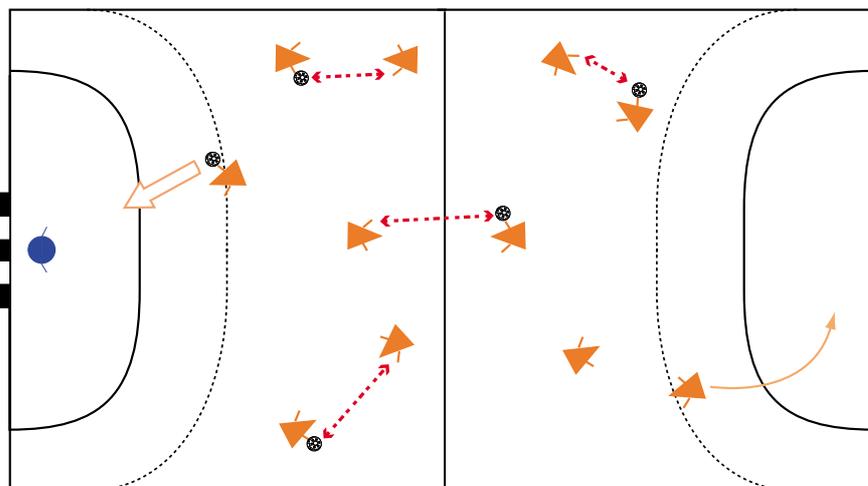
- 1 balle pour 2, chaque but est séparé en 2.

**Modalités de fonctionnement :**

- Échanger d'un but à l'autre, à proximité d'un but, le plus proche enchaîne passe et devient gardien, le partenaire devient tireur pour marquer en douceur.

**Vérifier :**

- Compréhension de la règle.
- Observer les stratégies mises en place par les tireurs (tactique).
- Observer les solutions motrices utilisées (moteur).



**Situation 1**  
**Aspects moteurs et perceptifs**

**Objectifs :**

- Tir avec élan sans opposition (au centre et sur les côtés).
- Améliorer la motricité générale et spécifique en liaison avec la perception du gardien de but.
- Courir, attraper, lancer vite à gauche ou à droite, en regardant.

**Mise en place :**

- 1 gardien de but.
- 1 colonne centrale de tireurs balle en main.
- 1 passeur fixe devant.

**1. Modalités de fonctionnement :**

- Passer la balle au passeur, enchaîner courir, recevoir, tirer vite en appui à gauche ou à droite. Le gardien joue en attente/réaction. Tir côté bras.

**Vérifier :**

- Pas de rupture de rythme dans la liaison course lancer.
- Prise d'indices sur le positionnement du gardien.
- Organisation du haut du corps (épaule bras, avant-bras, poignet), permettant la modification de la trajectoire du tir.

**2. Modalités de fonctionnement :**

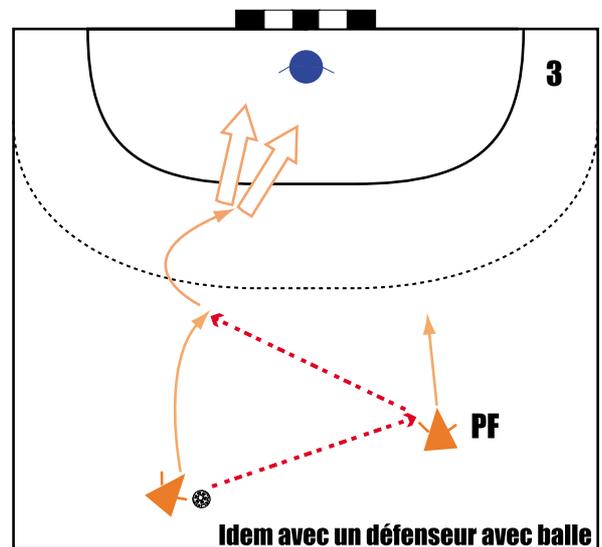
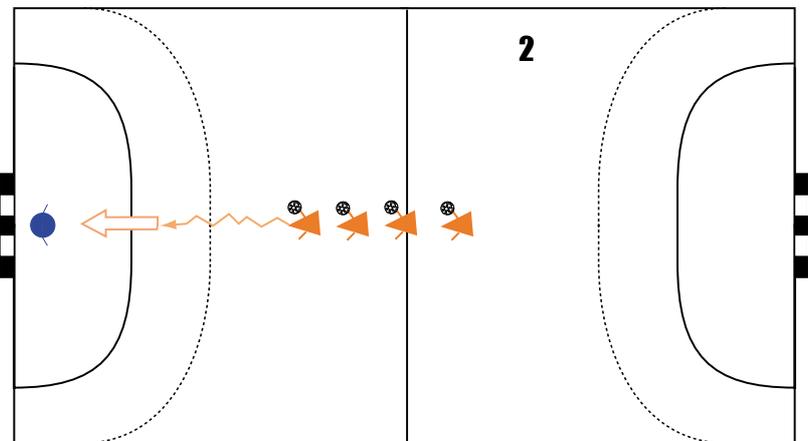
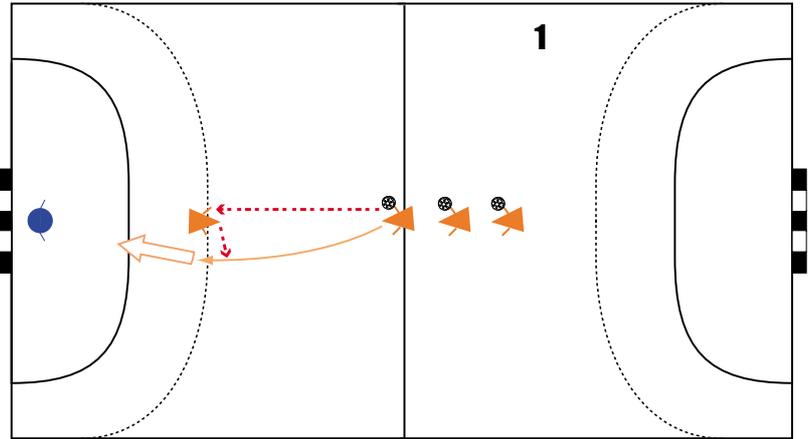
- Idem en passant côté opposé bras tireur.
- Pour poser plus de problèmes d'organisation dans la coordination courir, attraper, changer de direction, lancer.
- Possibilité de réguler les vitesses de course en fonction des réponses des tireurs.

**Vérifier :**

- Le changement de direction.
- Le respect du jeu en attente/réaction du gardien de but.

**3. Modalités de fonctionnement :**

- Sur les côtés.
- Idem en changeant de direction... pour sauter haut et tirer vite... ou tardivement en fonction du déplacement du gardien de but externe/interne puis interne/externe (plus difficile).
- Pour poser des problèmes de coordination réorganisation des appuis vers le but.
- Poser des problèmes sur la prise d'information du déplacement du gardien de but.



**Vérifier :**

- Le positionnement du gardien de but et son déplacement en fonction de l'enchaînement d'action du tireur.
- La prise de balle en course dans l'espace libre par le tireur.
- La prise d'information du tireur pendant le contournement sur le déplacement du gardien de but (en avance ou en retard pour effectuer un choix tôt ou tard).

**Modalités de fonctionnement :**

- Tactique duel avec gardien de but.
- Sur les côtés à gauche et à droite.
- Idem, mais le tireur choisit de tirer vite ou après le contournement en fonction des options prises par le gardien.

**NB : il est très important que le gardien de but varie les comportements tactiques (attente/réaction ou anticipation voire provocation induction).**

**Vérifier :**

- Prise d'information permanente du tireur (indice sur déplacement et équilibre).
- Capacité du tireur à se mettre dans des situations motrices lui permettant de modifier sa trajectoire en permanence.
- Quand le tireur a repéré le déplacement du gardien de but, privilégier la précision à la force.

## Situation 2

### Aspect tactique du tireur par rapport au défenseur et au gardien de but

**Modalités de fonctionnement :**

- 1 passeur, 1 colonne de tireurs avec ballon, 1 défenseur avec une balle en main à 8m, 1 gardien de but.

**Consignes de réalisation :**

- Passer au passeur qui s'engage et rend la balle au tireur pour :
  - courir, attraper, tirer vite à gauche ou à droite,
  - manœuvrer sauter haut, tirer lent ou vite des 2 côtés.

**Vérifier :**

- L'engagement du tireur dans l'espace libre.
- La qualité de la transmission.
- L'intention prioritaire du tireur de tirer vite des 2 côtés.
- Que son organisation motrice du haut du corps lui permet de modifier la trajectoire du lancer au dernier moment (rotation de l'avant bras permettant rotation du poignet).
- Justesse des réponses.

**Variables utilisables pour élever le rapport de force :**

Défenseur :

- Balle à 2 mains au-dessus de la tête, ballon tenu à 1 main, sans balle.

- Jouer sur les intentions du défenseur : protège, harcèle, dissuade, rompt...
- Idem avec 2 défenseurs : modalités identiques mais un défenseur à 8m, l'autre à 6m (contreur, fermeur d'espace avec retard).
- Même vérification que précédemment avec prise en compte du n°3 avant ou après le débordement.



## Situation 3

**Objectifs :**

- Création/exploitation du surnombre à 3 contre 3 sur la base arrière pour mettre les tireurs en situations de choix et d'exploitation de la recherche préalable au niveau du tir.

**Mise en place :**

- 1 gardien de but, 3 défenseurs (les 2 n°2 avec un ballon à 2 ou à 1 main), colonne d'attaquant de 3 arrières.

**Modalités de fonctionnement :**

- Mettre un but en utilisant au niveau du tir les principes mis en exergue pendant la séance, grâce à la mise d'un

- temps fort sur l'un des 2 défenseurs faible pour tirer ou mettre son partenaire en situation de le faire.
- Défense alignée à 7m dans un premier temps.

**Vérifier :**

- Le respect des principes de base (écartement/profondeur).
- Qualité et respect de la profondeur dans la relation passeur-réceptionneur.
- Puis l'efficacité au tir par rapport à l'objectif recherché (évaluation qualitative).