

# Le tir de loin

## « Course d'appel et force »

### Mise en place

- Sur chaque ligne des 9 mètres quatre plots pour délimiter 5 portes.
- Les gardiennes, chacune dans un but.
- Un ballon pour chaque joueuse, sauf une qui déclenchera l'exercice.
- Les joueuses dribblent en occupant toute la surface de jeu.
- La joueuse sans ballon effectue un appel vers l'autre moitié de terrain, elle réceptionne la balle et passe par une des portes pour tirer au but.
- La passeuse, se retrouve sans ballon. Elle demande à son tour le ballon dans la moitié de terrain opposée ....

### Consignes

- Cette partie est utilisée pour l'échauffement des gardiennes. Ce sont elles qui « commandent » les points d'impacts des tirs, leur puissance et la fréquence des saccades (je n'interviens pas).
- Une joueuse doit obligatoirement passer par une porte différente de celle empruntée par la joueuse précédente.
- Quand une joueuse a tiré au but, elle va chercher son ballon et retourne dans l'aire de jeu pour continuer à dribbler.

### Je contrôle:

- Le travail d'échauffement des gardiennes:
  - . Prise de contact avec la balle ( main, jambes, pieds).
  - . Parades basses, mi-hauteur, haute (posture, gestuel).
  - . La prise d'impulsion sur tir bas et sur tir haut.
- La vigilance des joueuses (prise permanente d'informations pour passer la balle à une joueuse qui effectue un appel, porte à prendre).
- La vitesse dans l'enchaînement des tâches « je passe la balle et j'appelle de l'autre côté du terrain ».
- La qualité des tirs et le respects des impacts demandés par les gardiennes.

Évolution (voir image suivante)



