

2023 Fabuleux Festival Familial

Défi – Frapper la barre transversale



Vous pensez que la précision de votre tir a quelque chose à envier. Votre technique de frappe est supérieure à la moyenne. Venez nous rejoindre pour tester les deux.

Objectif: toucher la barre transversale le plus grand nombre de fois possible en 4 tentatives.

Pas aussi facile qu'il n'y paraît ! Il est en fait assez difficile d'évaluer avec précision la hauteur et la puissance dont vous aurez besoin pour frapper le ballon. Venez nous rejoindre pour nous montrer ce dont vous êtes capable.

Comment jouer au Défi

Le but du jeu est de frapper la barre transversale avec le ballon le plus grand nombre de fois possible en 4 tentatives... vous devez obtenir juste la bonne quantité d'élévation du ballon pour frapper la barre.

Comment cela fonctionne-t-il: Une distance sera fixée pour que chacun puisse tirer (en fonction de sa catégorie d'âge). Chaque joueur dispose de 4 ballons placés sur le sol. Il effectue une courte course avant de frapper chaque ballon vers le but. Le gagnant est le joueur qui réussit à toucher la barre transversale le plus grand nombre de fois avec quatre essais.

HORAIRE

Samedi 26 août / Dimanche 27 août <i>Terrain : TC Mini</i>	
Catégorie	Heure
Tous les categories d'âge	Entre 10h00 - 16h00
Rendez-vous sur le terrain et tentez votre chance !	

Conseils pour réussir le Défi

Ces conseils portent sur la façon de frapper la balle proprement avec la bonne puissance. Le secret pour réussir le défi est bien sûr de s'entraîner ! Avec de la patience et du travail, vous verrez bientôt plus de tirs toucher la barre transversale.

1. Ne frappez pas la balle trop fort

La précision est essentielle ; vous n'avez pas besoin de frapper le ballon trop fort.

Bien que vous devez frapper suffisamment fort pour atteindre le but et la hauteur de la barre, l'essentiel de la poussée doit provenir de la frappe du dessous de la balle et non de la puissance que vous y mettez.

Vous n'avez pas besoin d'un long élan. Il suffit de se tenir à quelques mètres de distance, puis de faire quelques pas et de frapper le ballon vers le but.

2. Plantez votre pied à côté du ballon!

La clé absolue de la réussite de votre frappe est l'endroit où vous placez votre pied.

Si votre pied est trop près ou trop loin du ballon, vous allez probablement réduire la précision et la puissance de votre frappe. En vous entraînant quelques fois, vous découvrirez rapidement à quelle distance du ballon vous devez placer votre pied.

3. Frappez le dessous de la balle

Comme le ballon doit être soulevé en l'air pour pouvoir toucher la barre transversale, vous allez vouloir frapper le ballon sur sa face inférieure.

Le ballon ne prendra pas la bonne hauteur si vous frappez la partie supérieure ou centrale du ballon.

Frappez le dessous du ballon avec la partie supérieure de vos lacets. L'idée est de frapper le ballon en l'air avec suffisamment de puissance pour qu'il frappe la barre transversale.

4. Pas de suivi + ne vous penchez pas trop en arrière

Alors que dans la plupart des cas, vous voulez suivre le ballon pour que votre frappe soit plus précise, dans le cas d'un tir lobé, il est préférable d'arrêter votre pied juste sous le ballon et de le garder près du sol. Cela permet à la balle de prendre de l'altitude et de s'élever vers la barre.

Ne vous penchez pas trop en arrière - si vous vous penchez trop en arrière, vous augmentez le risque que le ballon s'élève trop haut et flotte au-dessus de la barre.

5. Jugez de la distance et de la hauteur

Bien que cela soit évidemment plus facile à dire qu'à faire, avec le temps et la pratique, vous serez en mesure de juger de la hauteur, de la distance et de la puissance dont vous avez besoin pour votre tir.

Combiné à l'amélioration de votre technique de tir, cela vous aidera à toucher la barre transversale beaucoup plus souvent qu'auparavant.

6. Frappez la barre par le haut

Il est beaucoup plus facile de toucher la barre lorsque le ballon est en train de descendre plutôt que si vous visez la barre depuis le sol. Vous devez frapper la balle de façon qu'elle soit à sa hauteur maximale juste un peu avant d'atteindre la barre. Elle plongera alors vers le bas et, avec un peu de chance, touchera la barre transversale !

Vous êtes prêt ?

Avec de la pratique et de la patience, vous atteindrez bientôt la barre beaucoup plus souvent !

Nous avons hâte de vous voir à la première édition annuelle du **Défi « FRAPPER LA BARRE TRANSVERSALE »** de Soccer Pointe-Claire (voir les dates et heures indiquées ci-dessus).

Amusez-vous bien !