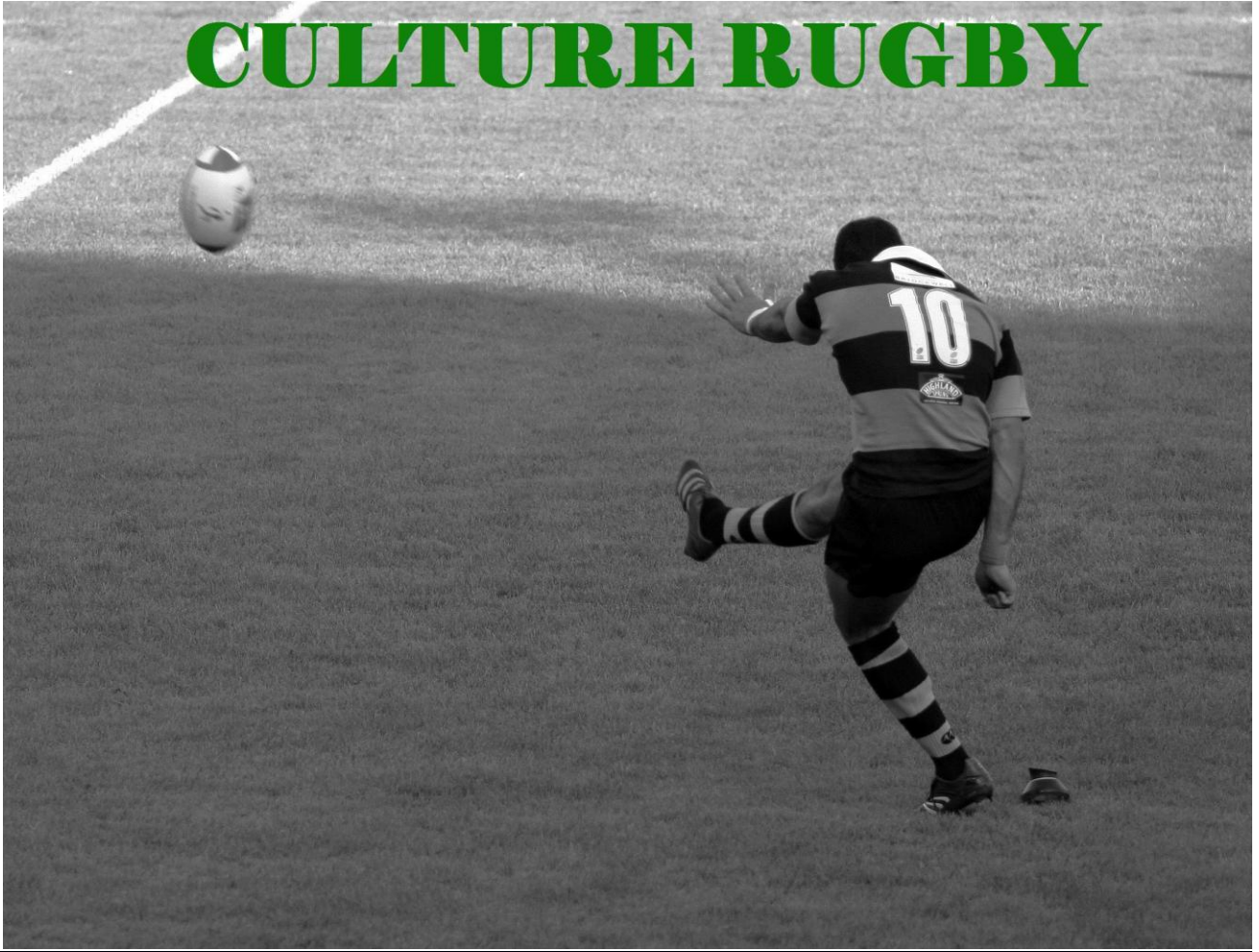


CULTURE RUGBY



SOMMAIRE

PROGRESSER DANS VOS TIRS AU BUT	P.3
QUI SUIS-JE ?	P.4
ERREUR N°1 : LE VENT	P.5
ERREUR N°2 : TAPER vs TRAVERSER LE BALLON	P.10
ERREUR N°3 : REGARDER LES POTEAUX	P.13
ERREUR N°4 : S'ENTRAÎNER SUR DES TIRS TROP COMPLIQUES ..	P.19
ERREUR N° 5 : COMPORTEMENT ENTRAÎNEMENT ≠ COMPORTEMENT MATCH	P.23
CONCLUSION	P.25

PROGRESSER DANS VOS TIRS AU BUT

Vous êtes buteur ou vous rêvez de l'être. Vous faites ça depuis tout petit ou vous commencez à vous y intéressez parce que ce geste est beau, sublime. Vous ressentez plaisir à taper quelques balles ovales et d'autant plus quand votre frappe envoie le ballon en plein milieu des poteaux. Vous souhaitez que cela arrive plus souvent ? Ce petit guide est fait pour vous !

Quelque soit votre niveau ou votre « maîtrise » de ce geste si particulier, je vous propose de découvrir (**et de corriger !**) 5 erreurs récurrentes dans l'exercice du tir au but. Ces 5 cas concernent aussi bien l'aspect de l'entraînement que celui du match, de la réalisation technique à l'appréciation de votre environnement !

Quand vous regardez Dan Carter, Dan Bigar, (ou un autre Dan..) vous êtes admiratif, presque fasciné par leur technique. Il est évident que ces grands buteurs ont derrière eux des centaines voire des milliers d'heures d'entraînement. Cependant, la quantité n'est pas la seule clé. **L'aspect qualitatif est primordial !** Pouvoir cibler des petits problèmes et les résoudre rapidement, en peu d'efforts, voilà la clé du qualitatif et de la progression.

Je vous propose donc de répondre aux 5 problèmes couramment rencontrés dans la pratique du tir au but. Si vous les connaissez bien et savez comment les résoudre, vous verrez soudainement vos tirs s'améliorer sans effort particulier ! J'irai même jusqu'à dire que c'est le premier pas pour ne plus perdre des points faciles en match. Je ne prétends pas qu'après la lecture de ce guide, vous serez des pros : il faut passer du temps à l'entraînement et acquérir l'expérience des matchs pour être régulier à hauteur de 80 % et plus... Mais il en faut peu pour réduire quelques petites imperfections qui produisent de grandes différences. Et c'est ce que je vous propose : vous faire partager mon expérience pour devenir de plus en plus fiable dans vos tirs. Ensuite, il vous restera à approfondir certains aspects grâce au contenu que je délivre sur culturerugby.com afin de peaufiner votre technique, devenir de plus en plus confiant et être un buteur redoutable (et redouté de l'équipe adverse) ;) !

Cordialement

Vincent

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Vincent Bernard, et ça pourrait vous étonner, mais je ne suis **pas** coach de jeu au pied. En réalité, j'ai commencé à taper dans un ballon dès mes premiers pas, dans un ballon ovale très peu de temps après (héritage familial..), et entre deux poteaux fièrement érigés vers le ciel aux alentours de mes 4-5 ans d'aussi loin que mes souvenirs remontent. Vous l'aurez compris, je suis un mordu de jeu au pied. J'ai commencé à tirer au but avant même ma première licence de rugby que j'ai obtenu à l'âge de 6 ans. Depuis ce temps, ce sont des heures au stade qui ne se comptent plus, des matchs, de nombreuses analyses de technique, des rencontres etc. **Le tir au but est la passion qui me tient le plus à cœur.** Et comme toute passion, elle se vit, **et se partage !**

Je pense avoir une qualité : je suis pédagogue. J'aime partager ce que je sais et aider des personnes à trouver leurs propres solutions pour qu'elles puissent s'épanouir dans ce qu'elles font ! Ici : le jeu au pied. Sincèrement, si vous ne connaissez pas le sentiment que l'on éprouve lorsque on réussit le tir parfait, de la sensation du pied jusqu'à la belle et haute trajectoire de la balle s'envolant entre les deux poteaux, vous loupez quelque chose ! Alors non je ne suis pas professionnel, je n'ai pas (encore) 30 ans d'expérience derrière moi mais cela à un avantage : les problèmes que vous rencontrez, j'y ai fait face il y a peu de temps. Je peux donc facilement partager avec vous comment les surmonter et comment trouver vos propres solutions, celles qui vous correspondent et qui vous aident au quotidien ! Autre avantage, je n'ai ni patron ni chef. De fait je suis libre de m'exprimer avec ma propre prose, dans un langage que j'essaye au maximum de rendre clair, vif et accessible.

Pourquoi ce guide ?

Cela fait donc plus de 15 ans que le tir au but est ma passion. Depuis quelques années j'écris des petites astuces dans mon calpin, j'analyse la technique des plus grands buteurs et je m'intéresse aussi à l'aspect mental de cette pratique. Parallèlement, j'ai pu observer et partager avec certains buteurs. Et nombreux sont ceux qui passent des heures à s'entraîner. Avec ce guide, vous pourrez **très facilement et très rapidement** corriger des petites erreurs, trop fréquentes, qui viennent annihiler vos nombreux efforts dans les moments cruciaux des matchs.

ERREUR N°1 :
MAUVAISE
APPRÉCIATION DU
VENT

QUAND ET
COMMENT BIEN
APPRÉCIER LE
VENT

Le vent peut être un véritable cauchemar pour n'importe quel buteur. Qui n'a jamais louper un tir « à cause » du vent ? **Personne...**

Pourtant, de dimanche en dimanche, je vois se reproduire inlassablement la même erreur. Parfois elle est bénigne. Parfois fatale ! De quel erreur s'agit-il ? Suspens...

Je vais vous demander une petite participation. Regardez bien cette image de Dan Parks, prêt à poser le ballon sur son tee...



Crédit : Simon Williams

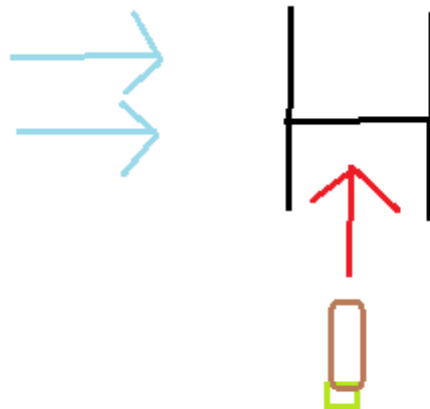
Y-a-t'il un problème ? Non ? Petit indice, le vent est une question de **timing**.



Crédit :Fiona Shields

Sur la première image, Dan Parks est prêt à évaluer le vent une fois le tee déjà posé. La deuxième image me permet de poser la question : **quand faut-il évaluer le vent ?** Certainement pas une fois le tee et le ballon posés et orientés vers votre cible.

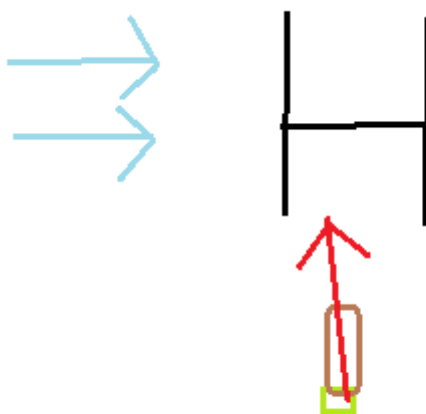
Si le vent souffle fort, et que vous orientez votre tee et votre ballon vers le "poteau du milieu", **vous créez un déséquilibre dans l'alignement !** Dessin à l'appui : attention, ça pique les yeux !



En orientant l'ensemble vos éléments vers le milieu (flèche rouge), le vent (flèches bleus) sortira votre ballon de votre trajectoire initiale d'autant plus que la distance entre votre balle et les poteaux sera grande !

DONC à la question : quand faut-il évaluer le vent ? La réponse est : **avant de placer votre tee**. Chaque frappe en match (et si possible à l'entraînement le plus possible) doit être précédée d'une **analyse de votre environnement**. Simple et rapide : vent, distance, état du terrain, état du ballon (quand vous ne connaissez pas ce dernier).

Pour rectifier mon magnifique schéma Paint, voici le résultat avec l'application de ce conseil :



Cela peut faire peur de ne pas viser stricto sensu le milieu des poteaux, mais cet excès de zèle peut vous coûter cher ! Le vent reste un élément naturel, ne luttez pas contre lui, essayez de l'appivoiser, au moins de le temps de la frappe ;).

Maintenant que nous avons vu **quand** évaluer le vent, nous allons rapidement parler de **comment** le faire.

L'astuce est simple. Elle se base une nouvelle fois sur l'analyse pré-frappe de votre environnement. Beaucoup de buteur se contente de jeter quelques brindilles d'herbes devant leur yeux pour évaluer le vent.

En vous mettant "à la place" de votre ballon (je veux dire symboliquement), vous comprendrez rapidement qu'il va s'élever dans les airs à plusieurs mètres de hauteur. Alors pourquoi seulement évaluer le vent à hauteur des yeux ? Le vent souffle souvent différemment entre le ras du sol (hauteur d'homme) et plus de 5 mètres de haut.

S'il existe des petits drapeaux sur les poteaux, c'est tout bénéf' pour vous, vous aurez l'orientation du vent dans une zone qui vous intéresse. Sinon, les feuilles, les arbres peuvent vous donner une indication de la direction et de la force du vent en hauteur.

Conclusion : Orientez votre matériel (tee + ballon) et votre frappe APRES avoir apprécié le vent à différentes altitudes.

ERREUR N°2 :

TAPER DANS

VOTRE BALLON AU

LIEU DE LE

TRAVERSER

Que ce soit dans leur tir naturel ou pour gagner de la puissance, **beaucoup de buteurs frappent le ballon**. C'est-à-dire qu'ils les **cognent** presque. Hors, pour être régulier ou pour gagner de la distance **il ne s'agit certainement pas de frapper plus fort, encore plus fort !** L'essentiel, et je ne vous apprend peut-être rien, se joue dans le relâchement et donc dans la traversée du ballon.

"Il faut que tu traverses la balle". Dans beaucoup de sports (foot, tennis, golf etc.) et par conséquent dans la bouche de nombreux entraîneurs, cette phrase se révèle presque être un dicton, un dogme, presque une prière. Amen ! Il faut que je traverse mon ballon, ça je suis d'accord, mais peu sont ceux qui donnent les clés pour arriver à le faire. "IL FAUT". Après, tu te débrouilles avec ça...

Certains ponctuent : **"Il ne faut pas que ta jambe s'arrête après la frappe"**. On avance à petit pas mais c'est pas encore ça. Ces deux phrases partent toujours de l'intention d'aider mais sont souvent inefficaces tant elles sont lancées comme un pavé dans la mare. *Un gros plouf, beaucoup de bulles, puis plus rien.*

Les deux erreurs fréquentes sont donc d'inviter quelqu'un à faire quelque chose sans lui donner l'ombre d'un mode d'emploi, d'outils, et la deuxième est de réduire le coup de pied, à l'action de la jambe. Je le dis haut et fort : **LE TIR EST UNE ACTION DE TOUT LE CORPS, PAS SEULEMENT DE LA JAMBE !**

Les plus grands buteurs sont ceux (entre autre) qui font preuve d'une belle, voire très belle traversée de balle. Je vous laisse taper "Jonny Wilkinson kick" ou "Dan Carter kick" dans Google Images pour vous faire votre idée.

Si le tir est effectivement une affaire de traversée et de relâchement, trouvons alors un exercice qui stimule ces facultés. Je vous propose celui-ci. (Je l'utilise très souvent en début de séance et est pour moi aujourd'hui incontournable).

SKILL : Mettre le ballon sur le tee pour un tir assez simple (entre 22m et 30m en face). Prendre quelques pas de recul. (Si vous en prenez **d'habitude** 5 ou 6, **ici prenez en moins**). Taper en suivant ! Ne marquez un temps d'arrêt comme d'habitude et élansez vous directement vers le ballon. **Le tir se veut donc rapide, plus instinctif.**

Le but de l'exercice est donc de s'efforcer à terminer votre frappe en faisant quelques pas vers les poteaux. La frappe étant plus naturelle, il est normalement assez facile de « terminer devant » le tee. Si vous avez du mal à franchir le pas, au sens littéral du terme cela peut signifier que **vous n'envoyez pas toute votre puissance vers l'avant**, vers les poteaux et votre cible mais trop restrictivement vers le ballon. **Or le ballon n'est qu'une étape dans le processus de frappe, pas le point final.**

On pose le ballon, on recule "rapidement", on tape en suivant et on termine bien devant, quitte à rajouter quelques pas en direction des poteaux, donc de votre cible.

Répétez quelques fois cette exercice, une dizaine de ballons en tout. *Je l'intègre au début de mes entraînements car il me garantit une bonne traversée pour le restant de la séance.* Le début d'entraînement convient très bien car c'est un échauffement efficace et permet surtout d'être naturellement plus relié à ses sensations à ce moment là. A travers les quelques pas que vous vous « efforcerez » de faire après votre frappe, vous allez plus facilement projetez vers l'avant votre énergie.

Le petit plus de cet exercice est d'éliminer progressivement le risque de terminer sur votre talon d'appui, de pivoter vos hanches sur le côté sous l'effet cinétique de votre jambe de frappe et d'imprimer au ballon un effet indésirable qui le sortira de sa trajectoire et diminuera sa distance...

Conclusion : Le tir au but n'est pas une frappe de balle, mais plus **une projection en avant de votre énergie**, par le biais d'une ballon.



Ici, Halfpenny termine plutôt devant son tee. Son pied gauche (pied d'appui) est en appui digitigrade (avant du pied) et non sur le talon. L'image donne l'impression d'une **franche projection vers l'avant** de son corps, donc du ballon.

Crédit photo : Marc

ERREUR N°3 :

REGARDER LES

POTEAUX AU LIEU

DE REGARDER UNE

CIBLE

- ❖ *Pour ce nouveau chapitre, j'utilise un article que j'ai déjà rédigé sur mon blog et que vous pouvez retrouver ici : www.culturerugby.com*

Pour un amateur, la question se pose : que doit-on regarder au moment de la frappe ? Le ballon ? Ou les poteaux ? Et avant la frappe... Que doit-on regarder ?

Dans l'exercice du tir au but il y a seulement deux choses que vous devez regarder, **le ballon et votre cible !**

Prenons les choses dans l'ordre chronologique, avant de vous élanchez pour frapper la balle, vous avez un moment de "pause" pour souffler et pour regarder. Mais regarder quoi ?

Votre cible et votre ballon !

1 / La cible

Il existe encore des buteurs qui regarde les poteaux. C'est une grossière erreur ! **Le tir au but est un "sport" de cible. Vous envoyez votre ballon vers une cible, si possible précise.** Regarder les poteaux revient à regarder une zone vaste, trop étendue !

Faites comme Jonny Wilkinson :



crédit : Simon Williams

Mais qu'est-il en train de faire ? Regarder les poteaux ? Non ! Se concentrer ? Oui, mais pas seulement...

Sur l'image ci-dessus, Jonny est en train de regarder et de prendre une cible ! Pour argumenter mon propos, je cite une partie de son [autobiographie](#) :

« Dans un jardin public de Brisbane, Dave Alred trouve un truc incroyable. Il veut que je concentre **toute mon attention** sur une cible. Plutôt que d'essayer de faire passer la balle entre deux poteaux, il préfère que je vise très exactement le milieu. C'est comme au fléchettes. Plutôt que de viser la cible, il faut que je tape en plein dans le mille. Et plus je m'exercerai, plus j'arriverai à l'atteindre et deviendrai précis. **Enfin, la marge d'erreur se réduira** d'autant et tout deviendra de plus en plus facile. »

"C'est comme au fléchettes"... Tout est dit ! Quand vous jouez aux fléchettes, vous ne regardez pas le grand cercle de jeu en espérant toucher une belle zone. Vous vous concentrez sur la zone que vous voulez toucher. Au rugby c'est pareil.

Quelle cible prendre ?

Certains prennent **le poteau du milieu**, envers et contre tous, malgré **vent** et marais. Cette solution est certainement judicieuse dans la majorité des cas. Mais pas dans tous.

Exemple : Vous êtes à 40 mètres des poteaux et un vent violent souffle de travers, de gauche vers la droite. Allez-vous viser le poteau du milieu ? Personnellement je prendrai une cible se situant plus vers la gauche, voire même à l'extérieur des poteaux (oui c'est possible) sur la gauche. Au vue de la distance, le vent à largement le temps de rabattre la balle vers le milieu des poteaux. Si vous prenez pour cible le poteau du milieu, votre ballon va partir vers cette cible, vers le milieu, pour finalement se faire sortir par le vent...

La question se pose pour savoir si votre cible définit une ligne de trajectoire, ou alors le point final de votre tir. Les deux peuvent être différents. Dans l'exemple précédent et dans l'absolue, j'espère que ma balle va toucher le poteau gauche... Tout en sachant que le vent va faire son boulot...

Vous pouvez prendre un objet pour cible. Un objet se situant au-delà des poteaux, car votre but est bien de faire passer votre balle au-delà des poteaux. Un sapin, une tuile, le tableau d'affichage etc. Pas d'objet mouvant style nuage, merci !

Que faire quand il n'y a pas d'objet, juste le ciel bleu ? Créez votre cible ! Cela peut-être le fameux poteau de milieu. Comme ici :



Les rageux diront Photoshop

Ou encore une cible, comme une vraie cible imaginaire :



Bac - 6 en Paint

En conclusion :

- Prenez une cible précise
- Ajustez cette cible aux conditions (vent, position sur le terrain etc.).

2 / Le ballon :

Comme pour le grand 1, je vais détailler d'abord ce qu'il ne faut pas faire pour ensuite proposer une explication et une solution.

DONC, quand vous regardez le ballon, essayez de regarder la zone où vous voulez contacter ce dernier ; histoire d'encourager la si importante **coordination oculo-pédestre**

!

Essayez de taper votre balle en regardant qui tient la buvette et vous verrez que votre contact de balle sera **à priori** moins bon...

Faites comme Jonny, focus sur le ballon, comme ici :



Plutôt concentré sur le ballon n'est-ce pas ?

Sur quelle zone doit-on se concentrer et venir "placer" notre pied au moment de la frappe ?

Certainement pas ici :



Croix rouge : pas bon

Pourquoi ? Parce que cette zone est une convergence de QUATRE coutures. Cette zone est donc naturellement plus dur, plus résistante et moins à même de jouer son rôle dans le transfert d'énergie.

C'est pour cette raison que la zone "recommandée" par Jonny mais pas que (oui il n'y a pas que Jonny dans la vie) est celle-ci :



croix verte : c'est bon bon bon

Cette zone est beaucoup plus à même "d'épouser" l'impact de votre pied sur la balle et ainsi de transmettre de l'énergie vers l'avant, vers votre cible, yioupi ça fait 3 points !

[Stuart Lierich](#) (coach pro) donne ce conseil dans une de ses vidéos et Jonny l'évoque également au tout début de [l'Intérieur Sport](#) qui lui est consacré (à environ 1 minutes 35)...

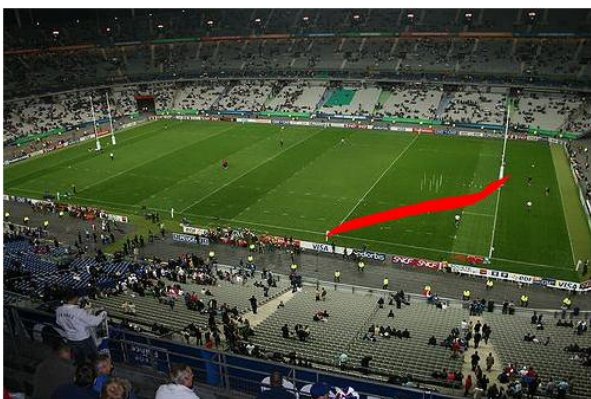
Si vous arrivez à vous concentrer sur ces deux cibles et uniquement vers ces deux cibles, vous allez acquérir plus de confiance, vous subirez moins le stress et deviendrez plus précis ! Beau programme n'est-ce pas ?

ERREUR N°4 :
FRAPPER DES
FRAPPES TROP
COMPLIQUÉES A
L'ENTRAÎNEMENT

Chaque buteur rêve d'être très régulier, que ce soit de près ou de loin. Même si de loin, c'est plus "gratifiant". C'est plus impressionnant de rentrer des ficelles de 45 mètres que d'être un véritable sniper dans la zone de 28 mètres. Je le conçois, et pourtant...

Si votre équipe se situe dans la moyenne, elle marque environ un à deux essais par match. Les transformations ne se situent jamais bien au-delà de la ligne des 22 mètres, même quand l'essai est aplati en coin. Si cette moyenne d'essai est régulière, **vous êtes alors sûr** de devoir taper depuis la ligne des 22 mètres. Pourtant, certains buteurs n'y restent pas très longtemps, préférant taper dans des distances plus lointaines et des angles complexes. Si vous êtes sûr de ce fait, alors pourquoi ne pas s'entraîner et se préparer à ce qui va, à fortiori arriver ? Vous pouvez très bien passer tout un entraînement sur la ligne des 22.

Qui plus est, la distance entre le milieu des poteaux et le point le plus éloigné des 22 mètres (touchant la ligne de touche) est de 33 mètres selon le théorème de Pythagore. *Oui oui, on se sert de Pythagore pour buter.* Cette distance correspond à la zone des 28-30 mètres qui doit être **la zone de confort** des buteurs.



Le trait rouge représente une distance de 33 mètres.

La zone de confort est généralement jusqu'à 30 mètres. Je vous fait cadeau donc de 3 mètres, que je met sous le coup de l'adrénaline du match ;)

Crédit : Chantrybee

Or pour qu'une zone puisse être « confortable », il faut y prendre ses aises, ni plus ni moins. Le seul secret est d'y passer du temps. Pas tout votre du temps, **mais du temps.**

Une façon simple et efficace de le travailler à chaque séance sans y passer trop de temps est de l'intégrer à votre routine d'échauffement. Jonny Wilkinson commence toujours ses séances par travailler sa ligne de tir avant de passer devant les poteaux. (Source dans son Intérieur Sport, cité plus haut).

Dan Carter a lui aussi sa routine qui lui permet de réviser sa ligne est de s'entraîner sur des tirs proches, faciles, mais essentiels et surtout stupides à louper en match !

(Source : https://www.facebook.com/pg/dancarterallblack/videos/?ref=page_internal)

Les séances dans la zone des 30 mètres présente deux autres avantages. La premier, est **la prise de confiance**. Dans cette zone, vous maîtrisez votre sujet, chacun de vos tirs font mouche. La confiance est primordial pour un buteur. Comme le disait Dimitri Yachvili dans une émission (que je n'ai pas réussi à retrouver) : « le tir au but c'est 10 % de technique, 90 % de mental » (ou 20/80...). Chaque buteur doit donc connaître d'où vient sa confiance. Si possible de sa zone de confort. Si chaque emplacement sur le terrain vous met en situation de stress, le mental est entamé. La confiance ainsi acquise dans la zone de confort permet beaucoup plus facilement d'en sortir et bizarrement... **d'être plus régulier sur les tirs lointains et complexes !**

Le deuxième avantage est que l'on peut dénommer cette zone aussi zone de « repères ». **La confiance n'est ni binaire ni éternel**. Ce n'est pas on l'a ou on l'a pas. Parfois elle baisse, parfois elle est stable, parfois très versatile. Quand celle-ci fait défaut, il faut se recentrer sur des choses simples, que vous connaissez, au lieu de s'obstiner dans l'erreur (dans des tirs complexes par exemple.) Cette zone peut vous aider dans les séances d'entraînements qui tournent au vinaigre.

Pour étayer un peu plus mon propos je vais citer une partie d'un article que j'ai rédigé sur les conseils de jeu au pied présent dans l'autobiographie de Jonny Wilkinson (lien : <https://culturerugby.com/10-conseils-pour-etre-plus-precis-au-pied-avec-le-livre-de-jonny-wilkinson-partie-2/>)

« 8 / Quand l'entraînement est compliqué, repartir sur des bases simples

Astuce très simple, largement bénéfique mais difficile à mettre en place avec des botteurs légèrement ... têtus ! Quand vous commencez à louper plusieurs frappes d'affilées, que vous vous agacez, que plus vous vous agacez plus vous loupez, s'il vous plaît **FAITES UN BREAK !**

Faire un break signifie souffler un bon coup et rompre cette spirale négative qui s'enclenche malgré vous. Ainsi, vous pouvez repartir sur des choses plus simples ! Recentrez vous grâce la respiration et **recentrez vous sur le terrain**. C'est à dire rapprochez vous de l'axe médian des poteaux pour des tirs plus simples. Il ne sert à rien de s'obstiner sur des tirs très compliqués et où vous commencez à vous énerver... Qui a déjà réussi l'ensemble de ses tirs en étant passablement énervé ? Presque personne je pense ! **Le calme et le relâchement sont vos alliés les plus importants !**

Se rapprocher des poteaux n'est pas un aveu de faiblesse. C'est juste une parenthèse pour reprendre confiance ! C'est "repartir sur quelque chose de simple et plus productif que tu pourras maîtriser" nous dit Dave Alred.

A la page 155, Jonny témoigne d'une séance particulièrement difficile avec Dave où ses résultats ne sont pas assez bons selon lui. Nous pouvons lire ceci :

"Malheureusement pour lui, Dave a déjà connu cette situation à plusieurs reprises. **Il sait pertinemment que, quand je m'obstine, je suis contre-productif.**"

Conclusion : Ne négligez pas les tirs proches, ils valent 2 ou 3 points comme les autres... Prenez confiance dans votre zone de confort, pour être précis de près, ne pas louper des tirs faciles et aborder les tirs lointains avec sérénité.

ERREUR N° 5 :

AVOIR UN

COMPORTEMENT

DIFFÉRENT ENTRE

L'ENTRAÎNEMENT

ET LE MATCH

L'entraînement et le match sont deux choses différentes. Cependant cette différence est une différence de degrés et non pas de nature. Ainsi, il existe un continuum entre l'entraînement et le match. Qu'est-ce que cela implique ? Que l'entraînement prépare en soit le match. Ces deux instances sont ni clivées ni séparées. Alors pourquoi de trop nombreux entraînements ressemble à une promenade de santé : taper quelques balles « tranquillo » alors que le match est une succession d'action stressante pour le corps où le tir au but occupe une petite mais primordiale place ?

Si il existe un trop grand écart entre votre comportement à l'entraînement et votre comportement en match, cela devient **schizophrénique**. Le moyen efficace de se préparer aux matchs est de **recréer certaines de ces conditions pendant l'entraînement**. Quand ceci n'est pas fait, votre pourcentage de réussite peut être très impressionnant le vendredi soir, et trop bas le dimanche. Cette idée me vient de Dave Alred, coach de jeu au pied de Jonny Wilkinson durant toute sa carrière. Les sources proviennent donc de l'autobiographie de ce dernier et d'une vidéo YouTube intitulée « Dr. Dave Alred: Behaviour and Attitude ».

Nous sommes à la fin de ce guide et je vous propose de manière assez simple plusieurs pistes qui peuvent être envisagées et appliquées pour recréer des conditions de match pendant votre training.

- Rajouter du bruit pendant vos tirs (chant de supporter disponible sur Youtube)
- Rajouter du mouvement (partenaires faisant des passes)
- Rajouter du bruit et du mouvement
- Taper quelques balles après une séances de physique pour s'entraîner en condition de fatigue musculaire et psychique
- Taper UN BALLON à UNE POSITION sur le terrain. Taper 8/9 ballons du même endroit est improductif (5/6 étant le maximum). En match : 1 tir = 1 position = 1 opportunité
- Changer de côté de terrain. (Trop tendance à utiliser toujours le même côté, hors il y a 2 mi-temps donc 2 côtés)
- Changer de terrain d'entraînement de temps en temps. Nouveau stade = nouveaux repères à prendre.... Comme pour un match à l'extérieur. **ETC.**

CONCLUSION

Nous voilà déjà à la fin de ce guide. J'espère avoir répondu aux principaux problèmes que vous rencontrez dans l'exercice du tir au but. Nombreux sont les autres facteurs qui influent sur la performance, j'ai essayé d'aborder les principaux, ceux qui me paraissent à la fois importants, et facile à étayer.

Des progrès, j'espère que vous allez en faire sur le terrain grâce aux cinq chapitres de ce petit guide. Et surtout prendre confiance en vous, en votre technique et en votre capacité à réaliser de beaux tirs de manière régulière. Même si vous connaissiez certains points du guide, j'espère (oui encore une fois) vous avoir appris des choses.

Comme d'habitude, si vous avez quelconques questions, je vous invite à les poser en commentaires de la page du blog où je présente le guide ; comme ça tout le monde pourra profiter des réponses.

Je vous remercie d'avoir lu cette vingtaine de pages et de vous être inscrit à la newsletter. Maintenant, vous pouvez fermer cette fenêtre, prendre vos ballons, votre tee, vos crampons et direction le stade pour mettre tout ça en application ! J'espère (une dernière fois) que vous allez prendre du plaisir en attendant les prochains articles par mail ! ;)

Encore merci

A bientôt sur le blog

Vincent