



Par Messanga Nyamding

**Parfois, le jeu se résume à une seule action. Si vous avez l'occasion de mettre la balle au fond du filet sur un penalty, vous prenez l'avantage. Malheureusement, la plupart des tirs au but qui ne rentrent pas dans les filets ne sont pas le résultat d'un arrêt spectaculaire du gardien, mais d'un mauvais coup de pied qui part de travers. Vous ne pouvez pas laisser cela se produire. Apprenez à tirer des penaltys avec une grande précision et entraînez-vous de la bonne façon pour que votre équipe puisse compter sur vous à un moment décisif.**

/1/ Posez le ballon devant vous. Ne laissez pas l'arbitre, le gardien de but ou un autre joueur installer le ballon pour vous. C'est vous qui allez tirer ce penalty, alors c'est à vous de placer le ballon sur le marqueur de pénalité. Passez votre main dans l'herbe pour enlever les cailloux, les pierres ou les bâtons qui pourraient s'y trouver, puis placez le ballon le plus haut possible sur l'herbe.

/2/ Faites trois ou quatre pas en arrière. Posez le ballon, puis faites trois pas en arrière et un pas sur le côté de votre pied qui ne va pas tirer. Il n'est pas nécessaire de vous trouver très loin du ballon pour tirer et la plupart des joueurs n'ont besoin que d'une étape d'approche et d'une étape de placement pour obtenir assez de puissance avant de tirer et pour marquer un penalty.

Faites ce qui vous met à l'aise, même si cela est inutile. Pratiquez différentes approches et trouvez celle qui fonctionne le mieux pour vous

/3/ Gagnez tout d'abord le jeu de la psychologie. Ne regardez pas le gardien, écoutez ce que se disent vos adversaires ou prêtez attention à ce qu'un autre joueur dit. Demandez le silence sur le terrain, regardez le ballon et réfléchissez à ce que vous faites. Il n'y a rien de plus important à l'heure actuelle que de mettre le ballon au fond des filets. Le gardien va probablement trépigner en agitant les bras et en montrant qu'il est sûr de lui. C'est parce qu'il sait que vous êtes sur le point de marquer. Restez concentré et calme, vous serez sur la bonne voie vers un but marqué.

/4/ Choisissez un endroit pour viser et ne changez plus. Vous vous demandez quel est le meilleur endroit pour tirer un penalty. Partout où vous vous sentez le plus à l'aise. Les tirs de pénalité ont une grande probabilité d'atterrir n'importe où sur le filet, beaucoup de joueurs n'arrivent pas à trouver la manière qui leur convient en y pensant trop longtemps et ils changent de décision à la dernière minute. Vous n'allez pas voir quoi que ce soit dans la fraction de seconde avant de vous lancer qui pourrait vous aider à changer d'idée. Choisissez un endroit et soyez sûr que c'est le bon.

/5/ Détendez-vous et respirez. Lorsque vous avez placé le ballon et décidé de l'endroit où vous allez tirer, détendez-vous tout simplement. Sentez-vous sûr de vous. Plus de 70 pour cent des penaltys se terminent par un but. Concentrez-vous sur la tâche à accomplir, sur les mécanismes du tir et attendez le coup de sifflet de l'arbitre. Dites-vous que vous allez marquer.

/6/ Frappez la balle avec l'intérieur du pied. Posez le pied avec lequel vous n'allez pas tirer à quelques centimètres sur le côté du ballon et approchez-vous-en avec l'intérieur du pied avec lequel vous allez tirer. Cela vous procure un meilleur contrôle sur la balle et vous permet de la mettre dans la zone que vous avez choisie jusque dans les filets. Continuez le mouvement de frappe en relevant la jambe et en dirigeant vos orteils là où vous voulez que le ballon entre.

/7/ Donnez une chance à vos coéquipiers après un rebond, s'il y en a un. Si vous veniez à manquer le penalty, faites attention avant d'essayer de tirer une deuxième fois.