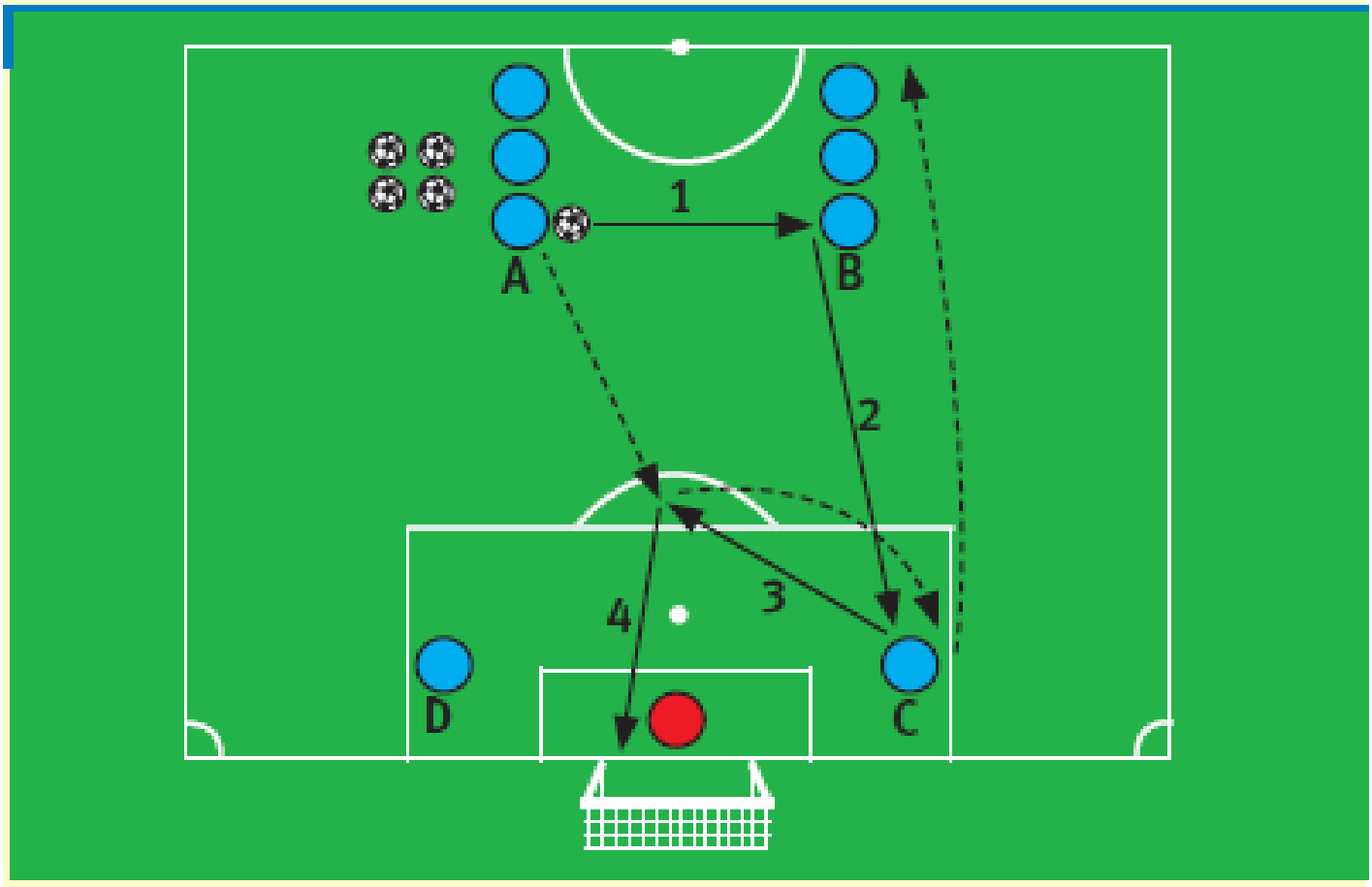
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 14 mars 2016

TIR AU BUT APRÈS PASSE EN RETRAIT



Organisation :

- ✓ Groupes de 6 à 8 joueurs par exercice + gardiens.
- ✓ Ballons
- ✓ Possibilité de travailler sur les 2 buts

Points de correction :

- ✓ Pied d'appui en direction du but.
- ✓ Avoir le pied de frappe ferme.
- ✓ Frappe lacet ou cou-de-pied (puissance)
- ✓ Frappe intérieur du pied (précision et effet)
- ✓ Pencher son corps vers l'avant.
- ✓ Utiliser la vitesse de course pour favoriser plus de puissance (frappe en 1 touche).
- ✓ Regarder la cible avant de recevoir le ballon.
- ✓ Regarder le ballon lors de la frappe.
- ✓ Anticiper le dosage de la passe en retrait

Règles :

Déroulement plateau A:

- ✓ **A** joue à **B; B à C**.
- ✓ **C** joue en retrait à **A** qui tire au but.
- ✓ **A** prend la position de **C** et **C** prend la position de **A**
- ✓ Puis on inverse de côté sur **D**.

Variante:

- ✓ Après la passe de **B** à **C**, **B** court derrière **A** pour faire opposition