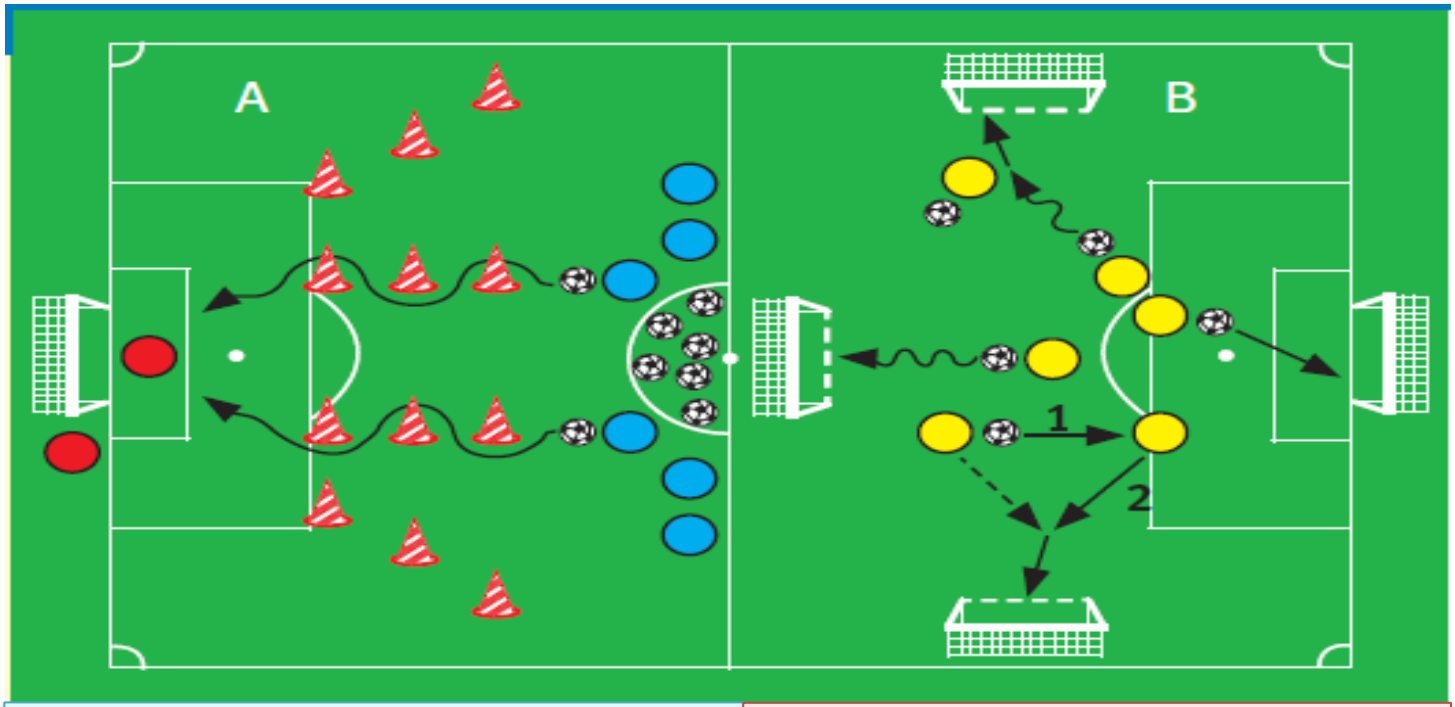
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 2 NOVEMBRE 2015

CONDUITE DE BALLON ET TIR COUP DU PIED



Organisation :

- ✓ 6 à 8 joueurs par station + gardiens
- ✓ 2 plateaux de travail différents

Points de correction :

- ✓ Pied d'appui, hanches et épaules en direction du but
- ✓ Pied de frappe ferme
- ✓ Se pencher vers l'avant
- ✓ Genou au-dessus du ballon
- ✓ Terminer le geste vers l'avant sans arrêter sèchement
- ✓ Si possible, retomber sur le pied de frappe.

Règles :

Terrain A :

- ✓ Conduite, slalom et tir (alterner pied droit et gauche)
- ✓ Le joueur va chercher son ballon

Terrain B :

- ✓ Conduite de ballon en direction d'un but sans gardien et tir.
- ✓ Le joueur va chercher son ballon
- ✓ Faire une séquence de jonglerie pour ramener le ballon

Variante :

- ✓ Varier les frappes (intérieur, frappes brossées, etc.)
- ✓ Sur le terrain B, 4 joueurs avec ballon et 2 sans qui sont remiseurs.
- ✓ Frappe au but après le 1-2