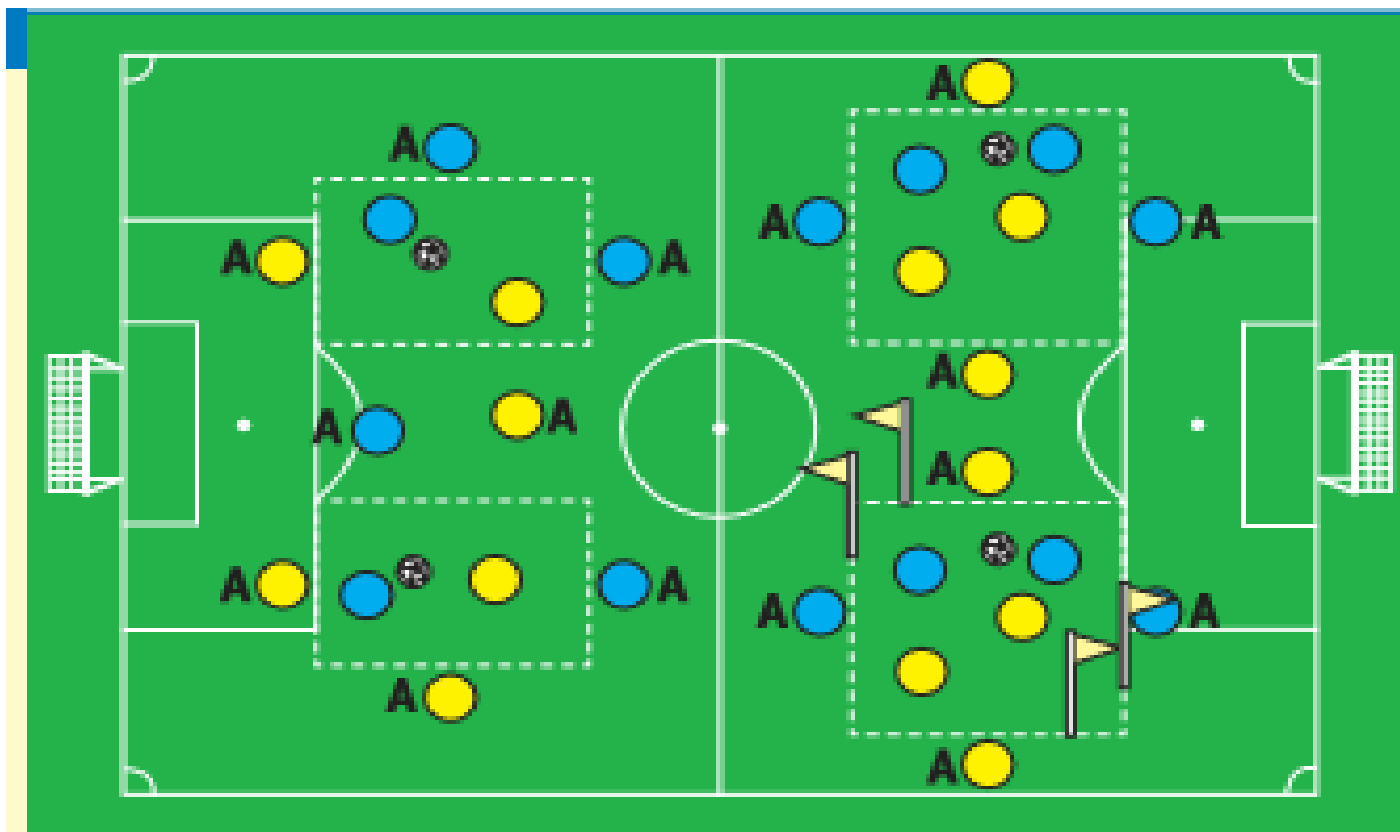


1V1 / 2V2 AVEC APPUIS

**Organisation :**

- ✓ 6 à 8 joueurs par surface.
- ✓ Surface délimitée.
- ✓ Jeu 1v1 / 2v2 avec appuis neutres.

Points de correction :

- ✓ Frapper avec le haut du front
- ✓ Attaquer le ballon (être celui qui frappe et non l'inverse).
- ✓ Travailler avec le haut du corps (Dos, épaules et bassin).
- ✓ Orienter les épaules.
- ✓ Sortir la tête des épaules.
- ✓ Cou contracté.
- ✓ Dos arqué (effet de ressort).
- ✓ Frapper en avançant (idéalement).

Règles :**Déroulement :**

- ✓ On joue 1V1 et 2V2. Les appuis jouent à 1 ou 2 touches.
- ✓ Les appuis ne jouent pas entre eux.
- ✓ Chercher à garder le ballon, donner des solutions pour le porteur du ballon.
- ✓ Durée de jeu limitée puis changer de joueur.

Variante :

- ✓ On obtient des points en amenant le ballon derrière la ligne des défenseurs ou en marquant dans les petits buts aux angles du carré délimité.