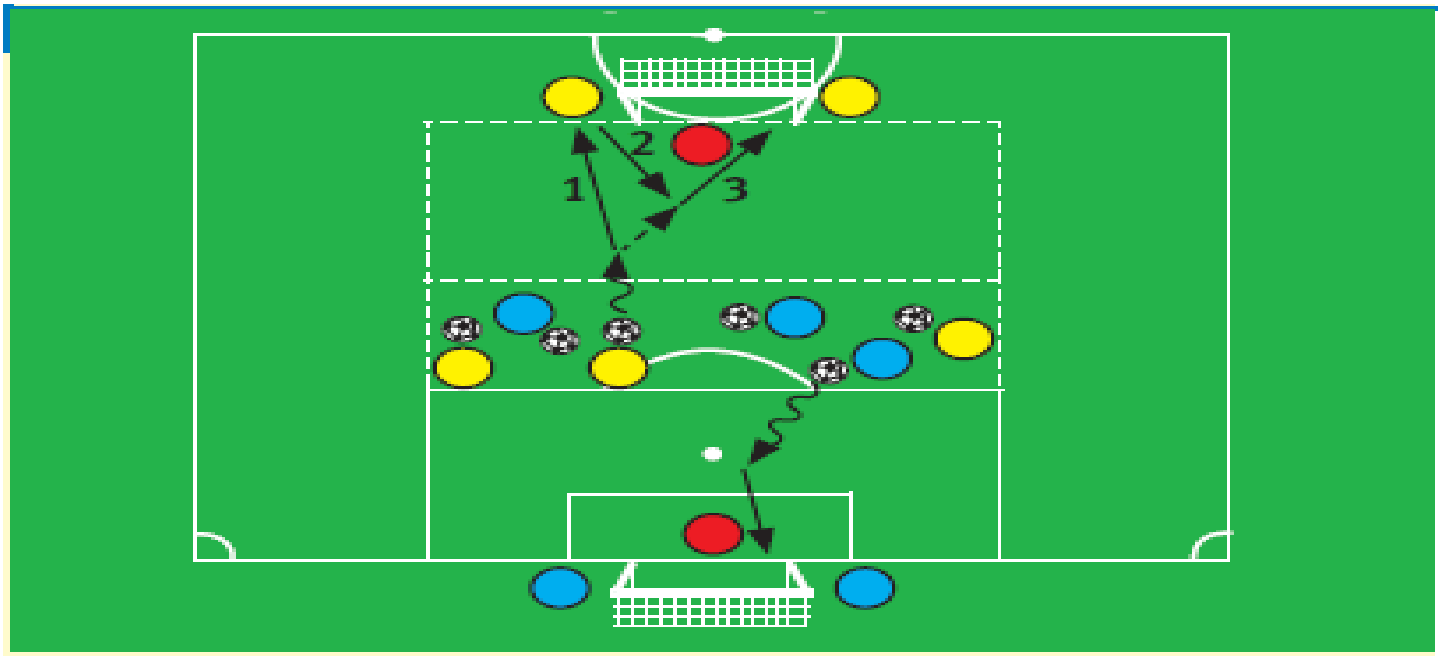
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 23 NOVEMBRE 2015

TIR AU BUT AVEC PRESSION (PHYSIQUE)



Organisation :

- ✓ 2 groupes de 3 à 5 joueurs numérotés + 2 gardiens
- ✓ Surface réduite délimitée
- ✓ Cônes
- ✓ 1 ballon par joueur

Points de correction :

- ✓ Pied d'appui, hanches et épaules en direction du but
- ✓ Enchaîner avec vitesse
- ✓ 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 :

- ✓ Chaque joueur conduit son ballon
- ✓ À l'appel d'un numéro, le joueur bleu et le joueur jaune correspondant au numéro désigné entrent dans la surface de but et tir au but.
- ✓ La frappe est libre (pied droit / pied gauche)
- ✓ L'entraîneur demande la surface de contact

Variante :

- ✓ Le joueur entre dans la surface de but, joue avec l'appui qui remise et reprise direct du tireur.
- ✓ L'appui remise de la main pour un reprise en demi-volée ou en volée.