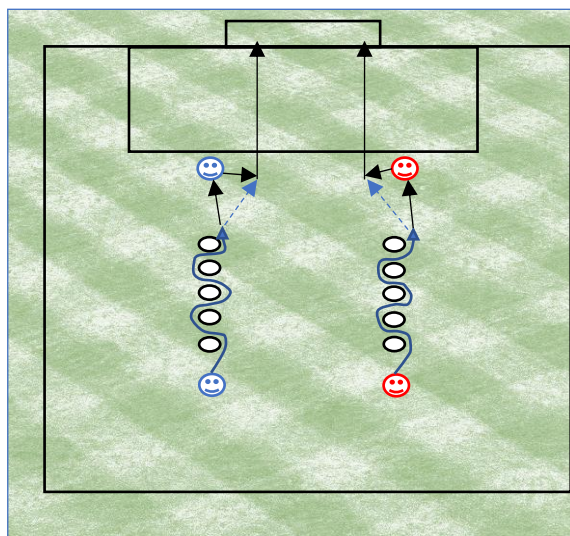


Thème : Les tirs



Atelier N°1 :



Objectif :

Améliorer les tirs

But :

Réaliser le slalom sans erreur = 1pt

Marquer = 1pt

Consignes :

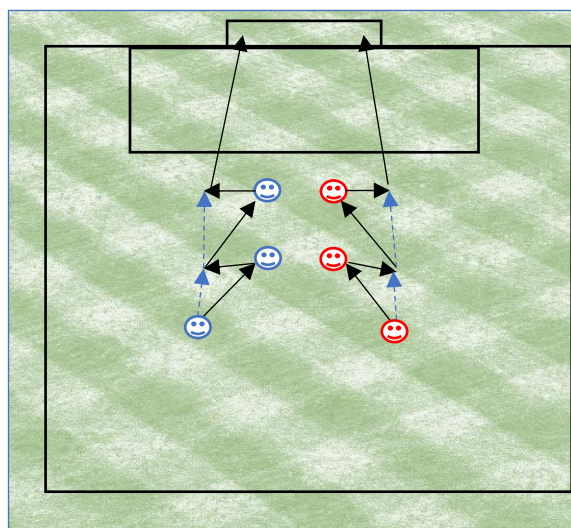
- Slalom avec variantes (Pied fort – Pied faible – Alternance)
- Effectuer une-deux avec joueur (Remises droite/gauche)

* Duel entre les deux équipes

Veiller à :

- Application sur le slalom et les passes
- Position du pied appui et des épaules (orienter vers le but)
- Lever la tête avant de frapper

Atelier N°2 :



Objectif :

Améliorer les tirs

But :

Réaliser les une-deux sans erreur = 1pt

Marquer = 1pt

Consignes :

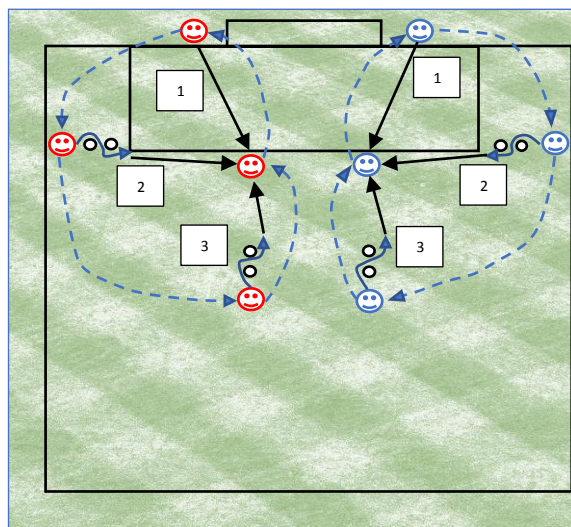
- 1- Effectuer les une-deux avec joueur fixe
- 2- Effectuer une-deux avec appel/contre appel joueurs fixe

* Duel entre les deux équipes

Veiller à :

- Qualité sur les passes courtes (épaules penchées en avant)
- Position du pied appui et des épaules (orienter vers le but)
- Lever la tête avant de frapper

Atelier N°3 :



Objectif :

Améliorer les tirs

But :

Marquer = 1pt

Consignes :

- Joueur au centre joue 3 ballons en alternance avec l'autre équipe :
- 1 Frappe une touche
 - 2/3 Contrôle – Frappe

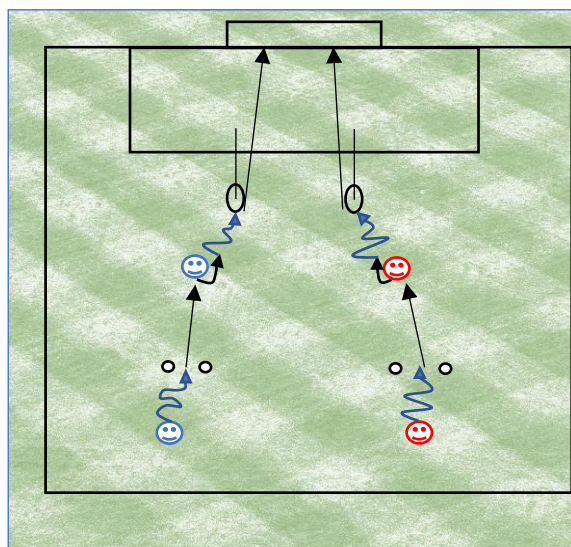
---> : Sens de rotation

* Duel entre les deux équipes

Veiller à :

- Qualité sur les passes courtes (épaules penchées en avant)
- Qualité des prises de balles - Lever la tête avant de frapper
- Position du pied appui et des épaules (orienter vers le but)

Atelier N°4 :



Objectif :

Améliorer les tirs

But :

Marquer = 1pt

Consignes :

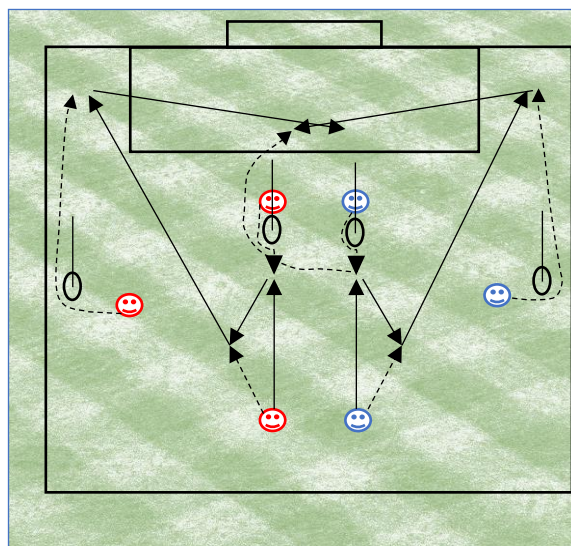
- Départ conduite avant passe – Ctrl orienté – Drible - Frappe
- Imposé drible à effectuer (crochet, passement de jambe, roulette...)

* Duel entre les deux équipes

Veiller à :

- Mettre de la vitesse à partir du contrôle (drible/course)
- Lever la tête et penser à regarder l'obstacle suivant.
- Corriger la position du corps (épaules orientées et pencher)

Atelier N°5 :



Objectif :

Améliorer les tirs

But :

Marquer = 1pt

Consignes :

- Mettre ballon en mouvement au départ
- Appel déclenche passe
- Passe et tir à une touche sauf pour centre 2 touches possible.

* Duel entre les deux équipes

Veiller à :

- Positionnement corps jeu à une touche
- Orienter ses épaules vers le destinataire (passe/centre)
- Qualité de la passe (corps en avant/ pied d'appui)