

N°31

Frappe après appui

U9 → U11



(A) fait une passe à (B) placé à 5m devant lui
 (B) bloque le ballon pour (A) qui frappe au but

(B) va chercher le ballon et (A) prend sa place

Penser à changer le gardien régulièrement

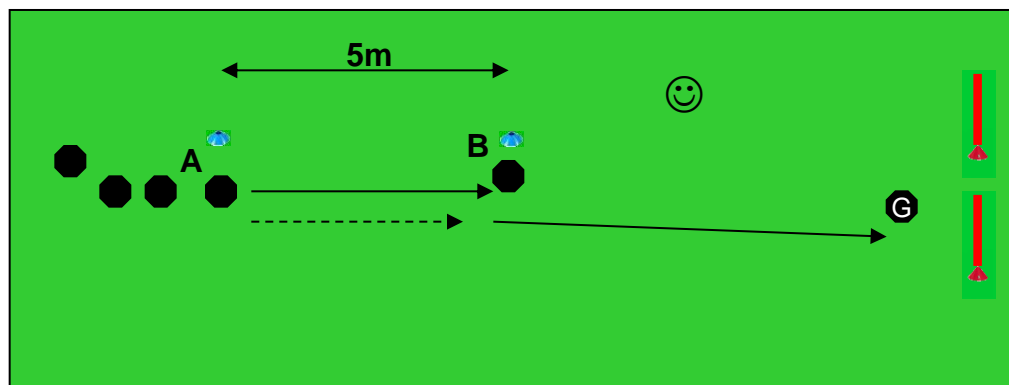
Démultipliez l'atelier en fonction du nombre de joueurs



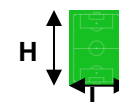
↳ Etre exigeant sur la qualité de la frappe qui doit être effectuée avec le dessus du pied
 ↳ Le pied d'appui doit être près du ballon, légèrement en arrière de celui-ci



↳ Tir du coup du pied



10 min



>4

2

5

2

H : 5m
 L : 12m