



THEME PRINCIPAL : LA FRAPPE AU BUT.

Technique	Technico-tactique	<~~~~ Dominante ~~~>	Athlétique	Mentale
-----------	-------------------	----------------------	------------	---------

MISE EN TRAIN

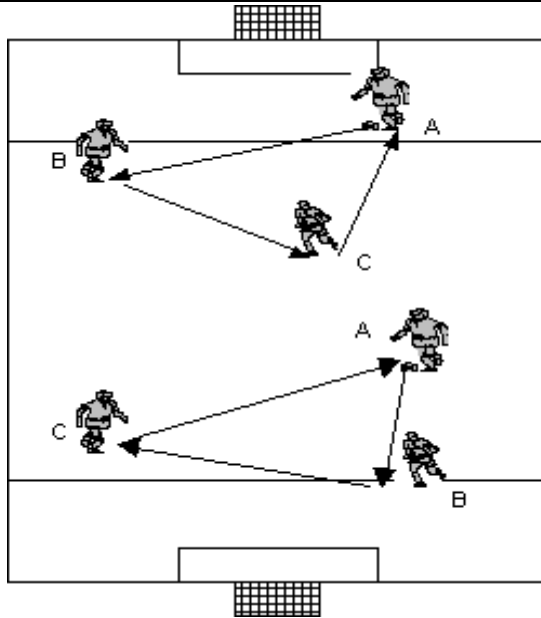
OBJECTIF : jeu à trois à l'initiative des joueurs.

MOYENS :

Par groupe de trois joueurs. 1 ballon par groupe.

Les joueurs se délivrent des passes dans les pieds. Les surfaces de contact sont libres, les distances sont d'au moins 10m.

Se déplacer après avoir effectué la passe.



OBSERVATIONS :

Demander aux joueurs de respecter une position en triangle. Le jeu en 1 temps n'est pas obligatoire.

Ne pas imposer les courses mais ne pas tolérer l'absence de déplacement.

Lors de la passe à un partenaire, accompagner le geste vers celui-ci.

Ne pas hésiter à proposer des feintes de corps avant la prise de balle.

DUREE : 12 minutes

MATERIEL : 1 ballon pour trois.

EXERCICE 1

OBJECTIF : Frappe au but (cou du pied) après une passe latérale. Favoriser la frappe des deux pieds

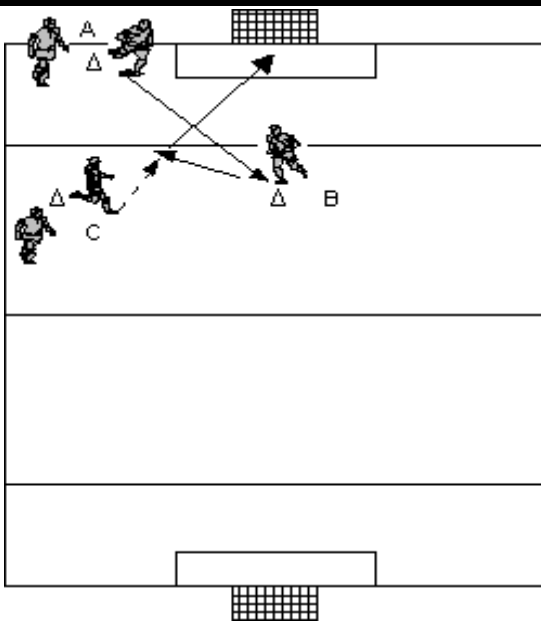
MOYENS :

Par groupe de dix joueurs environ (+ gardien). Principe du "passe et suis". 1 ballon par joueur à la source de balle.

Le joueur A effectue une passe au sol à B. B fait une passe latérale, en 1 temps, à C qui frappe au but instantanément.

A va en B, B en C, C en A, etc....

Multiplier les groupes si nécessaire.



OBSERVATIONS :

La passe latérale est effectuée dans la course de C (c'est à dire devant lui).

La remise en 1 temps : attaque de balle, genoux fléchis, préparation du geste et coup d'œil.

La frappe au but "cou du pied" : cheville tenue fermement, la pointe du pied vers le bas, orientée vers le but. Ne pas basculer le corps en arrière (équilibrer avec les bras). Accélération à petit pas avant la frappe. Demander à cadrer les frappes avant la force.

DUREE : 20 minutes

MATERIEL : 1 ballon par joueur (moins remiseur et frappeur). 3 plots par groupe.

EXERCICE 2

OBJECTIF : Frappe au but (cou du pied) après 1-2 et passe latérale.

MOYENS :

Frappes au but

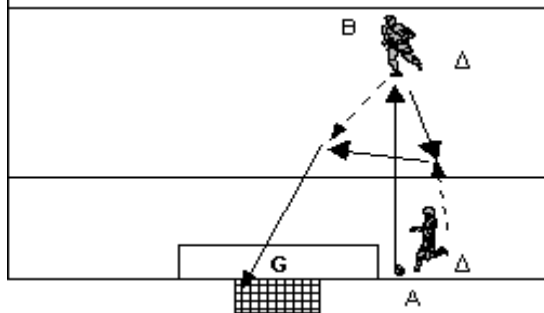


OBSERVATIONS :

Par groupe de 10 joueurs maxi par atelier (répétition du geste). Principe du "passe et suis".

Le joueur A part en conduite de balle sur 2-3 m et fait une passe en appui (vers l'avant) à B. Le joueur B remet en 1 temps à A qui lui demande la balle. Le joueur A fait alors une passe latérale (décisive) au sol à B qui frappe instantanément au but.

A va en B. B va chercher sa balle et se place en A, etc...



Conseils identiques que l'exercice précédent en ce qui concerne les remises en 1 temps et la frappe au but.

Le joueur A doit faire un appel de balle vers l'avant auprès de B pour solliciter le 1-2.

Les joueurs doivent coordonner leurs déplacements en se préoccupant de leurs positions respectives (pas de jeu à contre temps ou dans le dos du partenaire).

DUREE : 20 minutes

MATERIEL : 1 ballon par joueur (moins le frappeur). 2 plots par groupe.

JEU COLLECTIF

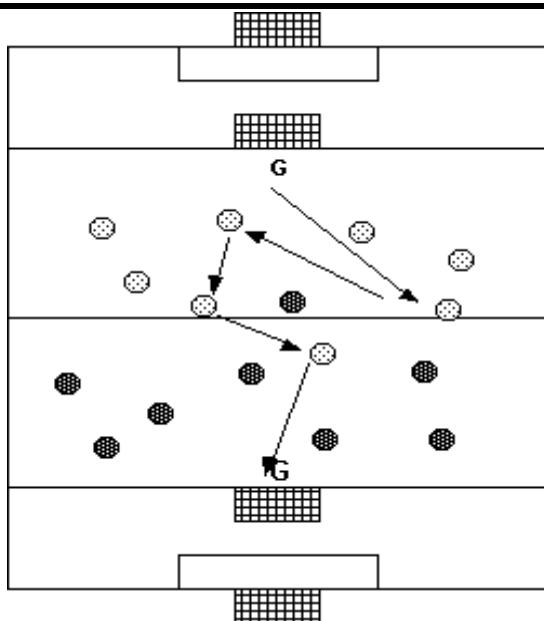
OBJECTIF : Recherche de la frappe au but le plus rapidement possible. Prise de risque maximale.

MOYENS :

X contre X joueurs sur surface réduite (si possession de buts mobiles) ou sur 1/2 terrain. Organiser les équipes en trois lignes (D, MDT, A) et trois espaces (G, Axe, D).

L'équipe en possession de la balle a 10 secondes pour frapper au but, quelle que soit la position de la balle au début de l'action. Au delà de ce temps, le ballon est rendu aux adversaires.

Pas de limitation en touche de balle.



OBSERVATIONS :

Encourager la prise de risque en positivisant les tentatives.

Conseiller aux équipes de récupérer la balle le plus haut possible dans le camp des adversaires (moins de chemin à parcourir).

Lever la tête afin d'apercevoir au plus vite le partenaire idéalement placé.

Favoriser le jeu long quand on part de son camp (en fonction de la surface de jeu).

DUREE : 20 minutes

MATERIEL : 2 jeux de chasubles. 4 ballons.

UNE SEQUENCE D'ETIREMENTS EST EFFECTUEE A L'ISSUE ET EN COMPLEMENT DE CHAQUE EXERCICE PROPOSE.

LEGENDE

constri-foot : ! plot : Δ grand cône : ▲ joueurs (jeu collectif) : ● ○ dribble, contrôle : →
déplacement : - - - - -> passe, frappe : → conduite de balle : ~~~~~>