ENTRAINEMENT AUX TIRS.

Sous forme analytique.

Objectif :

Exercices 1, 2 et 3.

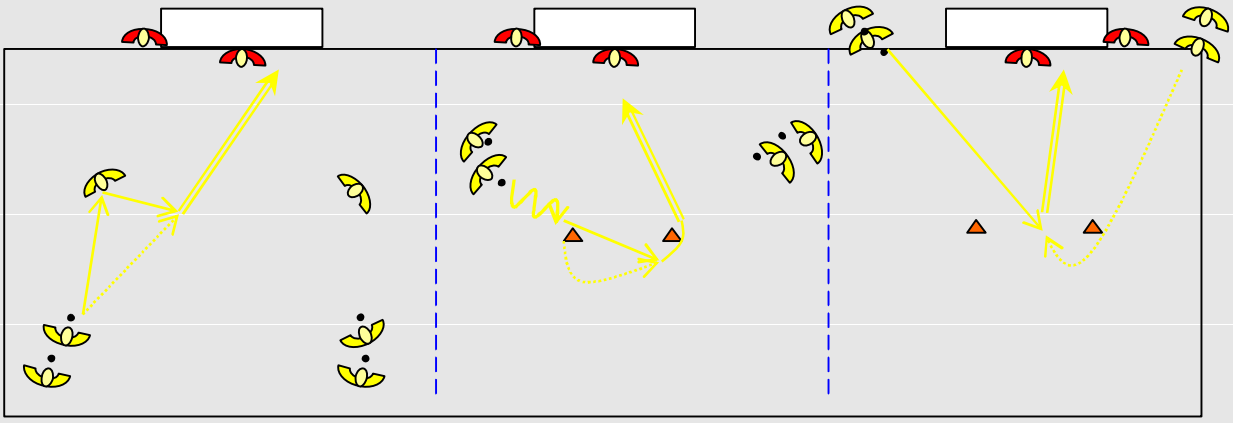
Contrôle orienté suivi d'un tir.

Consignes :

Ex. 1
Le joueur transmet le ballon à un appui et demande le ballon dans l'axe, il contrôle et frappe.

Ex. 2
Le joueur conduit le ballon, le fait passer entre les 2 plots, contrôle et frappe.

Ex. 3
Le joueur fait une course en contournant le plot tandis qu'un partenaire lui transmet le ballon dans la course, il contrôle et frappe.



Objectif :

Exercices 4, 5 et 6.

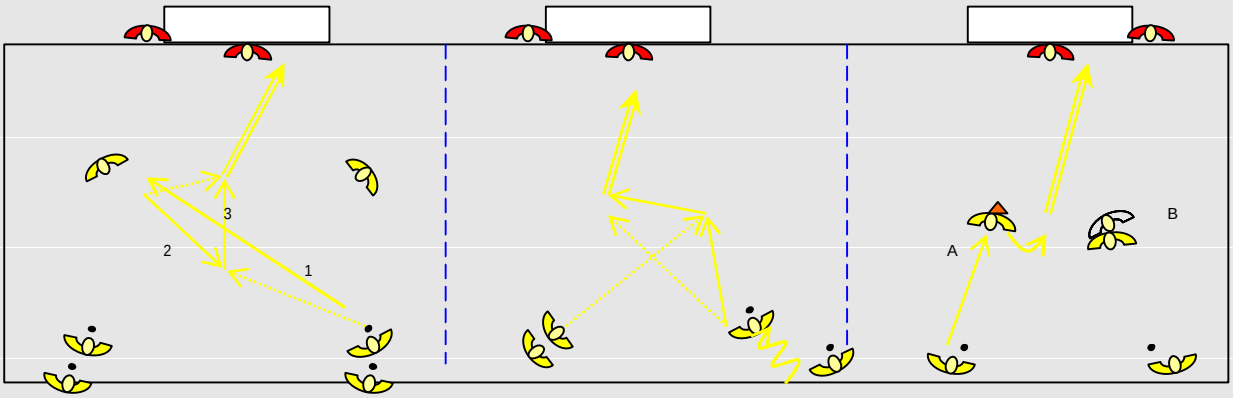
Contrôle orienté suivi d'un tir.

Consignes :

Ex. 1
Le joueur transmet le ballon à un appui et demande le ballon dans l'axe, il contrôle et frappe.

Ex. 2
Le joueur conduit le ballon, le fait passer entre les 2 plots, contrôle et frappe.

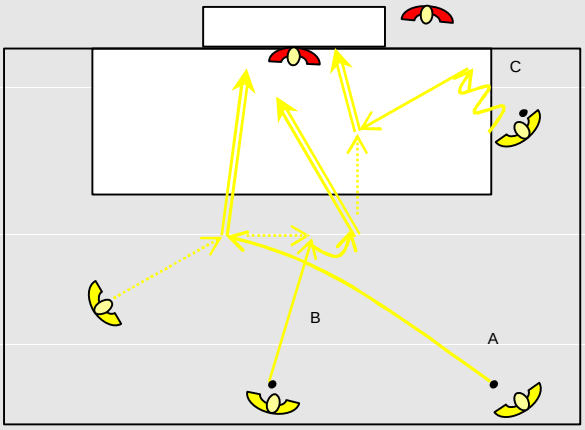
Ex. 3
Le joueur fait une course en contournant le plot tandis qu'un partenaire lui transmet le ballon dans la course, il contrôle et frappe.



Exercice 7

Objectif :
Enchaînement de 3 tirs dans des positions différentes.

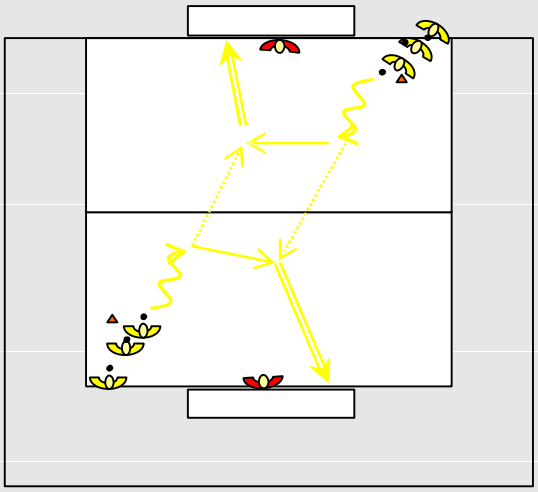
Consignes :
Le tireur démarre à gauche
A : il reçoit une passe longue, contrôle et enchaîne une frappe, puis …
B : il se place dans l'axe, dos au but, reçoit une passe courte dans les pieds, se retourne et frappe, puis …
C : il va à la réception d'un centre en retrait et tire sans contrôle.



Exercice 8

Objectif :
Enchaînement conduite – passe - course et situation de tir face au gardien.

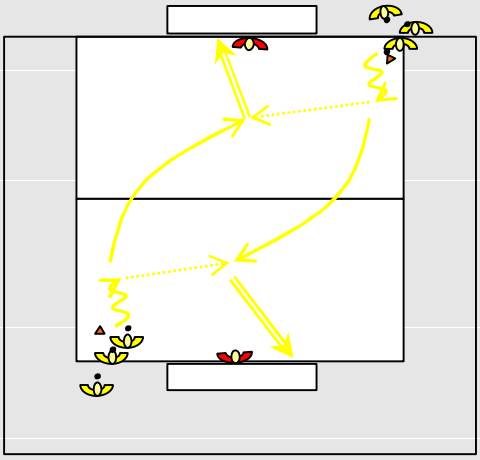
Consignes :
2 joueurs démarrent en simultané, conduisent le ballon, le glissent dans l'axe et vont frapper le ballon passé par le partenaire.



Exercice 9

Objectif :
Enchaînement conduite – passe longue-course - contrôle et situation de tir face au gardien.

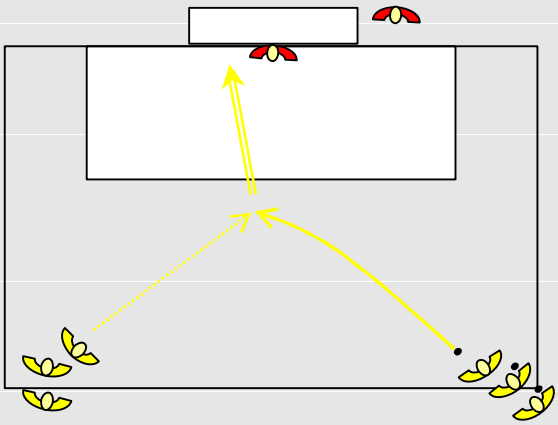
Consignes :
2 joueurs démarrent en simultané, conduisent le ballon, le passent devant le but opposé et vont à la réception du ballon qui arrive puis frappent au but.



Exercice 10

Objectif :
Enchaînement course – réception d'une passe longue (contrôle) et tir ou ½ volée.

Consignes :
Le porteur pousse son ballon, signal pour le non porteur pour lancer son appel de balle.
Le porteur enchaîne une passe longue aérienne, le non porteur contrôle dans sa course et frappe au but.

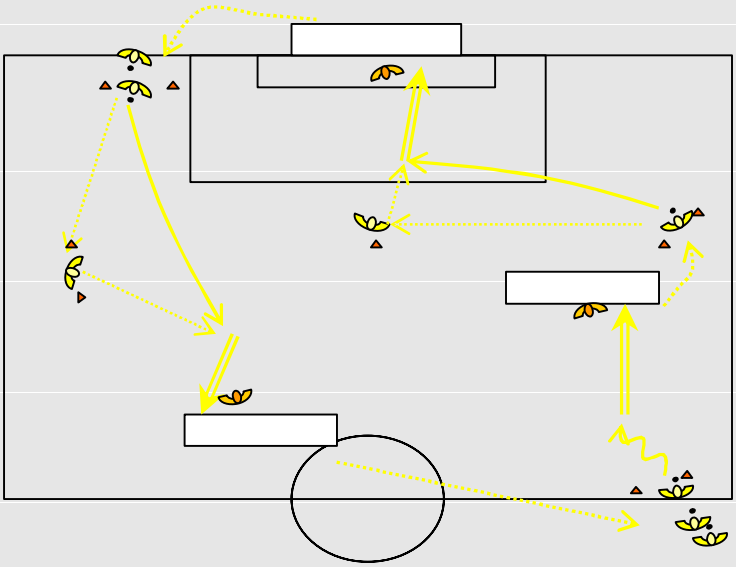


Exercice 11

Objectif :
Circuit pour enchaîner différentes positions de frappe.

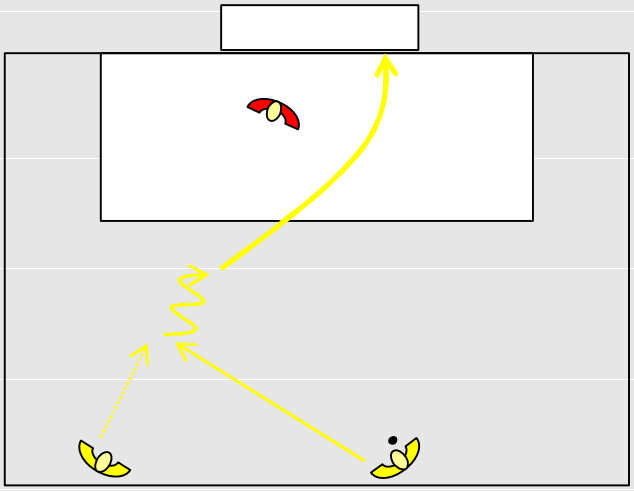
Consignes :
Le circuit démarre en bas à droite.
Les joueurs, après chaque frappe, récupèrent leur ballon et continuent le circuit.

Variante:
Utiliser un but à 11 et les buts à 7 dans la largeur pour créer le circuit.



Exercice 12

Objectif :
Enrouler sa frappe après une conduite pour placer le ballon côté opposé.

Consignes :
Appel en profondeur – contrôle en mouvement – conduite puis frappe enroulée

Brosser sa balle avec le coup de pied intérieur. Pied de frappe ouvert.