ENTRAINEMENT AU JEU DE VOLEE ET AU JEU DE TETE.

Sous forme globale

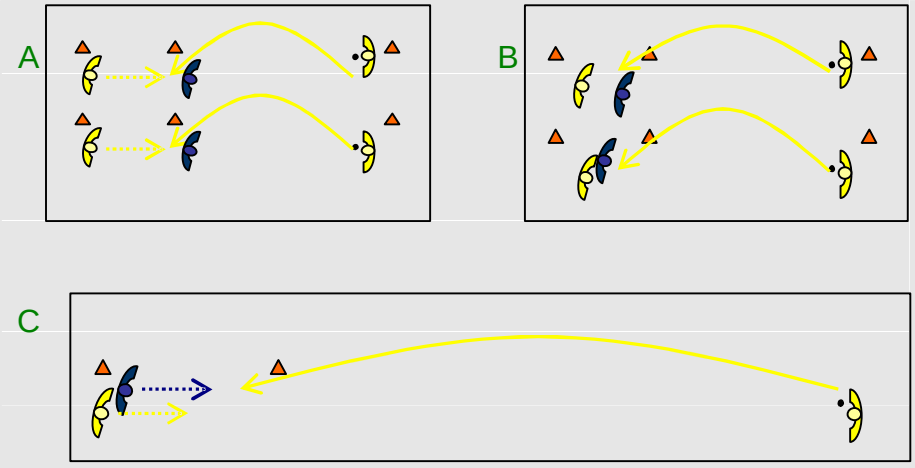
- Nous avons regroupé le jeu de volée et le jeu de tête car beaucoup de situations peuvent être utilisés pour les deux objectifs. Pour chaque exercice commun, nous détaillerons les consignes pour les deux objectifs.

Exercice 1

Objectif :
Duels de jeu de tête aérien.

Consignes : un ballon pour trois joueurs.
A : le lanceur envoie à la main un ballon aérien juste derrière le défenseur ; le défenseur se positionne près du point de chute pour gêner mais sans sauter au ballon.
B : le lanceur envoie à la main ou de volée entre les deux plots. Les 2 joueurs dans la zone vont au duel pour toucher le ballon
C : idem mais le lanceur frappe le ballon comme un coup franc.

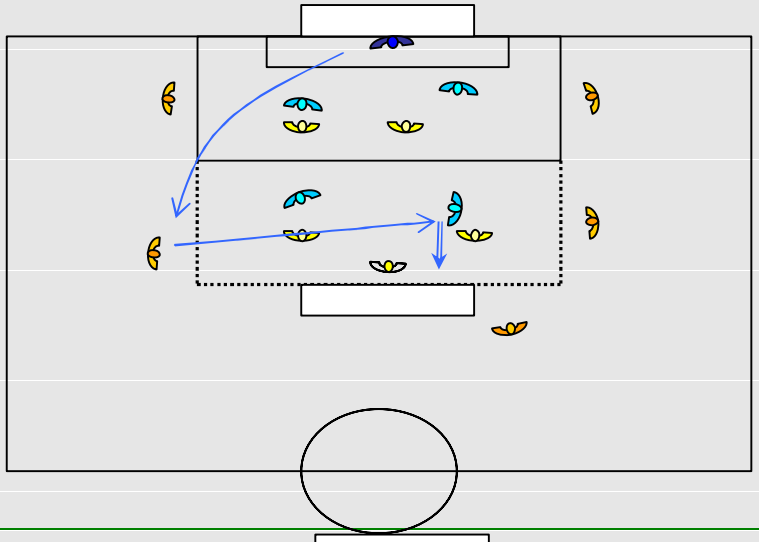
Variantes :
Imposer une cible différente aux 2 joueurs au duel.



Exercice 2

Objectif :
Jeu de volée et de tête.
Lecture d'une trajectoire – timing.

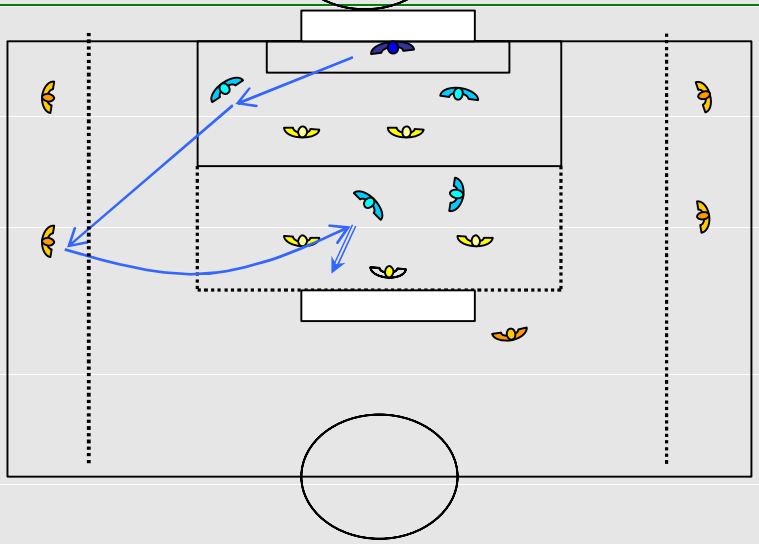
Consignes :
4c4 + Gb 3équipes
une équipe de remiseurs sur les côtés – le jeu se joue uniquement de volée – le ballon part du gardien qui relance à la main – lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le plus proche l'attrape à la main et rejoue par un jeu au pied ou de la tête – possibilité d'utiliser les remiseurs qui jouent également de volée.



Exercice 3

Objectif :
Jeu de volée et de tête sur centre.
Lecture d'une trajectoire – timing.

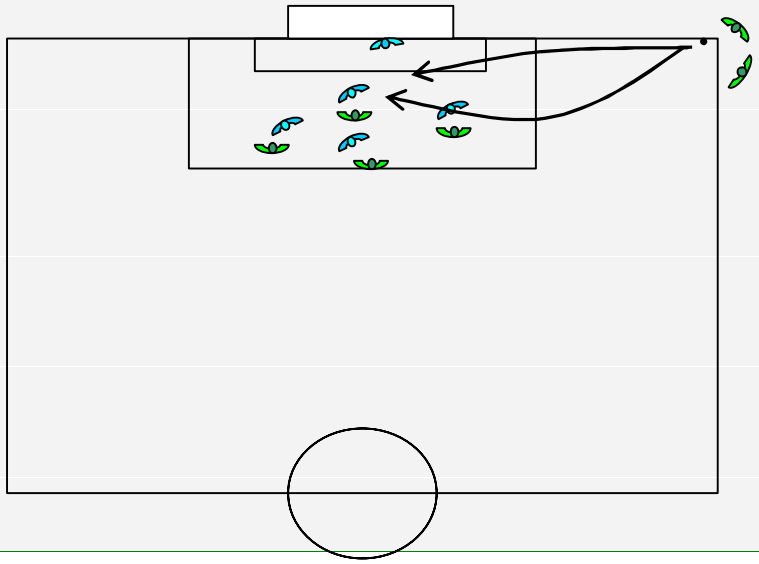
Consignes :
4c4 + Gb 3équipes avec une équipe de remiseurs sur les côtés
Jeu normal 4c4 avec des remiseurs qui jouent en 2 touches.
But de la tête ou de volée compte triple



Exercice 4

Objectif :

Jeu de tête et de volée défensif et offensif.

Consignes :

10 corners de suite
Les défenseurs cherchent à sortir le ballon de la surface de réparation.
Les attaquants cherchent à marquer de volée ou de la tête.