

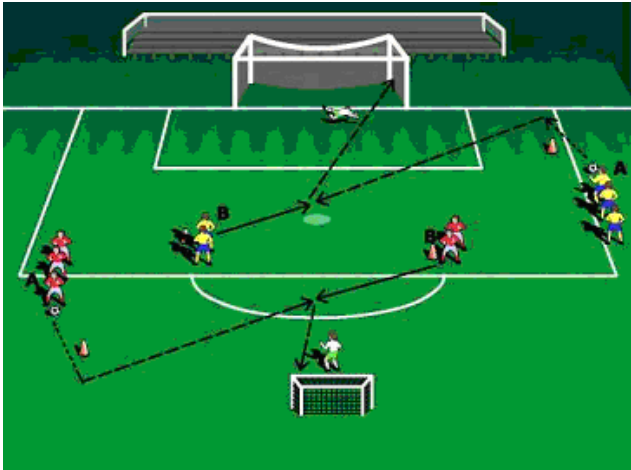
Antonio Falanga SÉANCE DE TIRS

ACTIVITE #1

Set up: Comme sur le diagramme – deux groupes avec le même nombre de joueurs . Un ballon par joueur.

Instructions: Joueur A après avoir conduit le ballon derrière le cône le donne en diagonal pour le joueur B. Joueur B essaie de frapper le ballon en le plaçant le près possible du poteau .

Coaching Points: Timing – précision du tir – position du corps



ACTIVITE #2

Set up: Comme sur le diagramme - deux groupes avec le même nombre de joueurs -

Instructions: combinaison de jeu en 1-2 et frappe au but.

Coaching Points: précision du tir – position du corps- choix de la frappe – vision de la position du gardien



ACTIVITE #3

Set up: Comme sur le diagramme - 2 groupes de joueurs - Un ballon par joueur

Instructions: Joueur A passe la the balle à joueur B -joueur B repasse la balle au joueur A – qui centre pour le joueur C -

Coaching Points: Timing - précision - Coordination

ACTIVITE #4

Set up: Comme sur le diagramme - deux groupes avec le même nombre de joueurs – autant de ballons qu’il est possible – Jouer en 2 touches -

Instructions: Frapper aux barres aussi souvent que possible en attaquant soit par le flanc soit centralement – Objectif du gardien de relancer rapidement - Trouver le joueur libre

Coaching Points: Trouver l’espace pour recevoir la balle et frapper.