

materiel: mannequin, échelle , jalon, coupelle, but, ballon



sous forme exercice

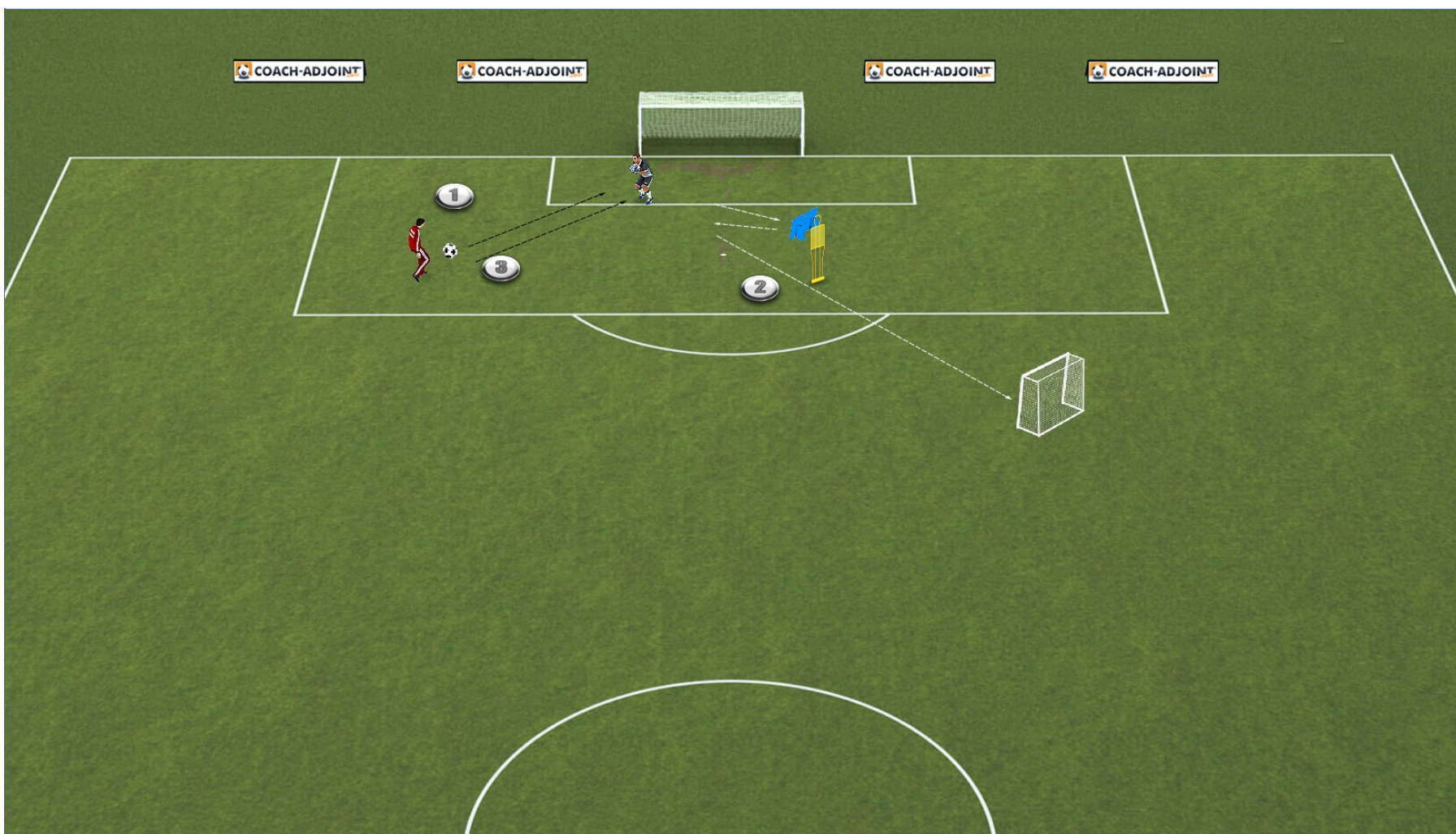
Premier geste technique , puis le coach indique un atelier
le GB recule
soit skipping aller retour (échelle)
soit simulation centre retrait fermeture
premier poteau (mannequin rouge)
soit fermeture angle rapide sur
simulation frappe (jaune)
soit slalom puis remplacement axe (bleu)

puis deuxième geste technique

3 bloc de 6 passages par cote, soit 6 passage (alterner droite. gauche)

1 prise de balle classique/ prise de balle sur ballon frappé du sol
2 mise au sol devant/ sécurisation ballon
3 plongeon au sol cote/ frappe pour plongeon mi hauteur

travailler



situation

1 frappe pour réaliser un geste technique intense, déplacement avec le ballon, 2 mise au sol jouer le ballon plat du pied sur la planche, deux touches pour s'ouvrir l'angle et faire la passe dans le but, 3 retour et placement rapide pour frappe pour marquer

5 passage droite et 5 a gauche

puis éloigner le but pour la distance de la relance pour utiliser le coup de pied et la distance mi longue.

le premier et le troisième ballon doit être différent (duel effacement, prise haute , sortie dans les pieds...)
changer les angles de frappe ...

5 passage droite et 5 a gauche

insister sur l'intensité des déplacements, de la première touche pour éliminer le mannequin et la vitesse d'exécution comme si le mannequin venait au pressing