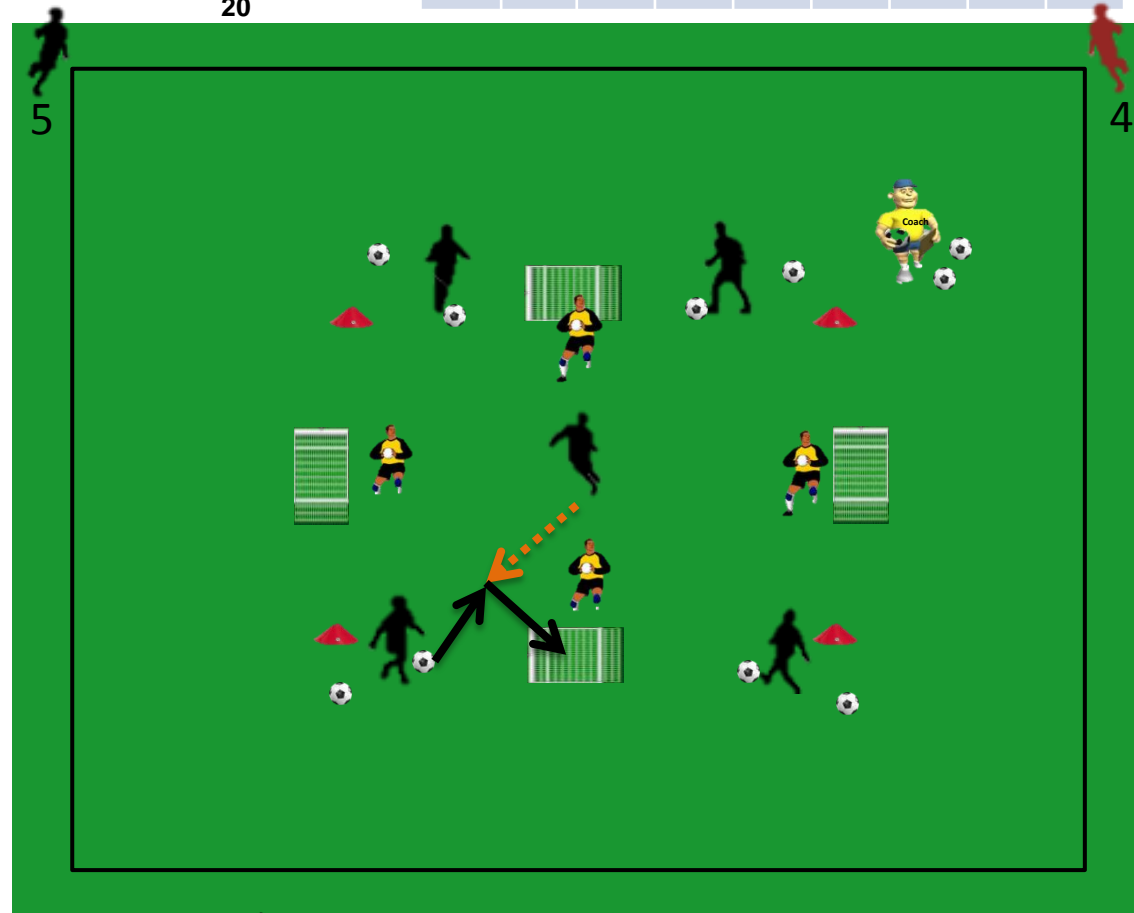
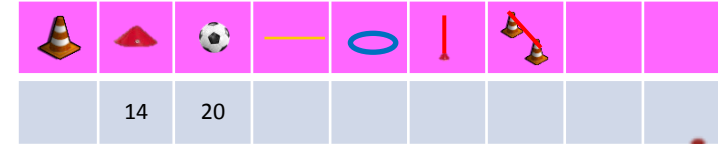
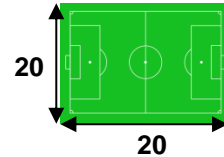


N° 84	Thème >>>	Les 10 buts en or		Catégories	Pédagogie
Exercice	On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive
	On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer – Démontrer – Faire répéter



12'

Objectif	Le tir
But	Marquer 10 buts en 1'
Consignes	Le joueur du milieu se dirige vers un partenaire qui lui transmet le ballon
	Le joueur du milieu doit alors frapper au but le plus vite possible et recommencer
	Le joueur dispose d'une minute pour essayer de marquer au moins 10 buts
Variantes	Obligation de changer de partenaire après chaque tir et pas possible de frapper deux fois de suite dans le même but. Tirer au moins une fois dans chaque but
	Imposer trois touches de balle avant de tirer Imposer un pied pour le tir ou une surface de contact
Points de vigilance	Prévoir des ballons Utiliser différentes surfaces de contact en privilégiant le cou du pied Ecouter le bruit à l'impact : cheville verrouillée Compter les points et valoriser les réussites



→ Déplacement ballon

→ Déplacement joueur

→ Déplacement Joueur + ballon