

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Intelligence de jeu **La Finition**

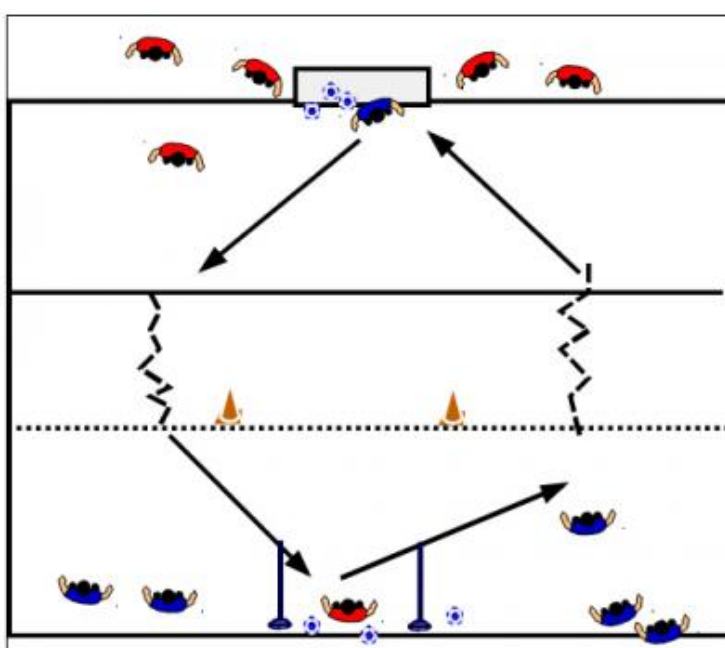
La finition : habilité technique forme jouée

Objectif :

Création d'une situation de tir et frappe au but

Effectif :

10 à 12 joueurs dont 2 gardiens



Matériel :

2 buts

Mise en place / Organisation et consignes :

Joueur vert donne à joueur blanc qui conduit et frappe au but. dans l'autre sens idem entre joueurs rouges et bleus. Les joueurs partent alternativement.

Critères de réalisations / Veillez à :

Utiliser le coup de pied interne. Avoir la chaîne d'appui alignée. Avoir le pied d'appui à côté du ballon. Doser la force de la frappe. Le tir doit être cadrer. Insister sur la position corporelle au moment de chaque frappe. Exercice qui permet de vérifier la prise d'information et la réaction du joueur.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-