



THEME PRINCIPAL : LA FRAPPE AU BUT

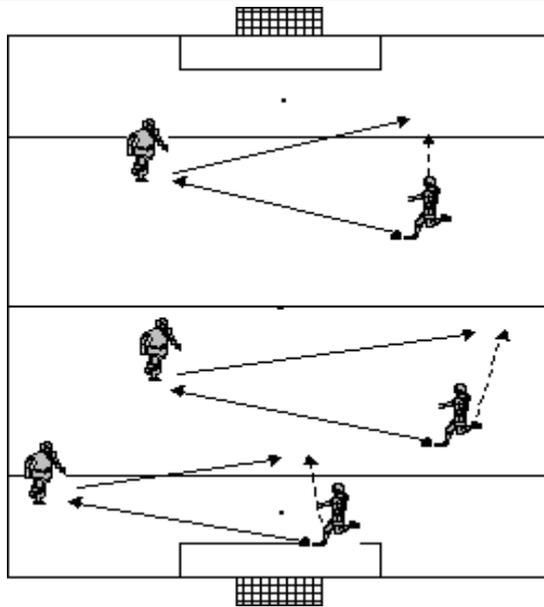
Technique	Technico-tactique	<~~~~ Dominante ~~~>	Athlétique	Mentale
-----------	-------------------	----------------------	------------	---------

MISE EN TRAIN

OBJECTIF : Recherche de jeu à 2 à mi-distance (20 m).

MOYENS :

- Groupe de 2 joueurs.
- Les joueurs se déplacent librement sur le terrain.
- Ils effectuent des passes à leur libre appréciation.
- Après chaque passe, les joueurs doivent changer de zone de jeu.



OBSERVATIONS :

- Etre attentif à la distance de jeu.
- Malgré le peu de consignes, exiger la qualité dans les déplacements, les contrôles et les passes.
- Accompagner le geste vers le joueur sollicité.
- Lever la tête pour voir où se trouve son partenaire.
- Les joueurs choisissent la surface de contact avec la balle.

DUREE : 12 minutes

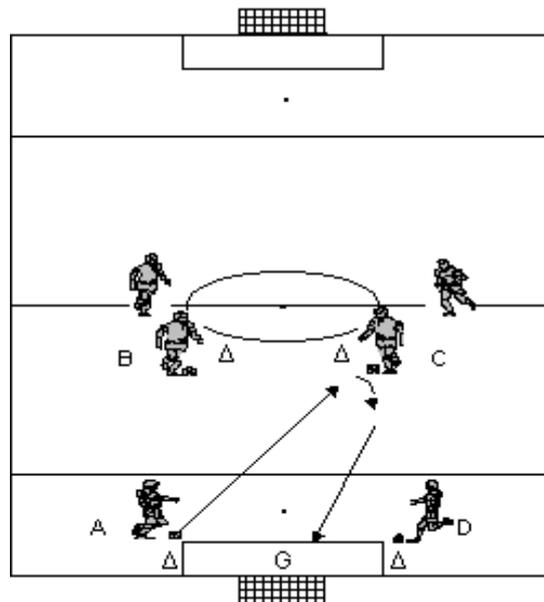
MATERIEL : 1 ballon pour 2.

EXERCICE 1

OBJECTIF : Frappe au but (cou de pied) après une passe en retrait d'un partenaire. Prise de balle préalable à la frappe au but. Travail des deux pieds.

MOYENS :

- Les groupes A et D sont les sources de balle. 2 gardiens sur le but.
- A donne à C qui contrôle la balle et frappe au but. D fait de même avec B.
- A prend la place de C, D prend la place de B. C va se placer en D et B en A (afin de changer de groupe).
- Les groupes évoluent en alternance.



OBSERVATIONS :

- Ne pas traverser l'atelier.
- 2+2 joueurs sont placés à la frappe.
- Le contrôle de balle est effectué dans le sens de la course (vers le but). Ne pas oublier le temps d'accélération avant de frapper.
- A cet instant, la cheville est tenue fermement, la pointe du pied est dirigée vers le but. Ne pas basculer le corps en arrière.
- Cadrer les frappes.

DUREE : 20 minutes

MATERIEL : 1 ballon par joueur, moins les tireurs. 4 plots par atelier.

EXERCICE 2

OBJECTIF : Frappe au but (intérieur du pied) . Finition en 1 temps (sans contrôle). Travail des deux pieds.

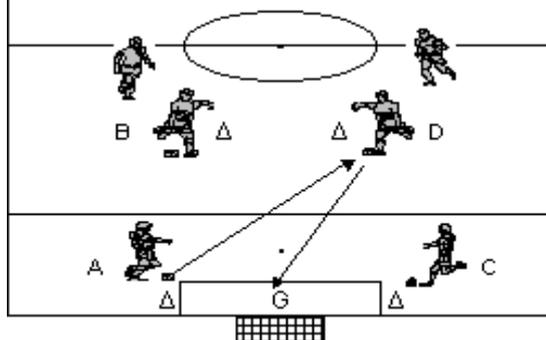
MOYENS :

Frappes au but



OBSERVATIONS :

Mise en place identique à l'exercice précédent.



Demander aux joueurs de bien "ouvrir leur pied" avant la frappe.

Aller chercher le petit filet opposé. Cadrer les frappes.

Ne pas se pencher en arrière pour éviter la levée exagérée de la balle.

Accompagner l'intérieur du pied vers l'endroit où l'on souhaite voir la balle arriver. Ne pas se décourager sur la frappe avec le pied d'appui.

DUREE : 15 à 20 minutes

MATERIEL : 1 ballon par joueur, moins les tireurs. 4 plots par atelier.

JEU COLLECTIF

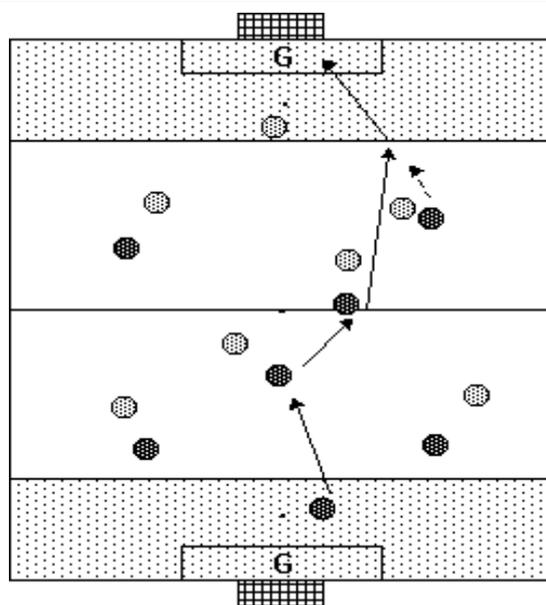
OBJECTIF : Favoriser la frappe au but dans un contexte de jeu en équipe.

MOYENS :

Mettre en place deux équipes sur un demi-terrain (9 x 9 maxi).

Les joueurs attaquants ne peuvent pénétrer en zone offensive. Ils doivent donc frapper au but à 13 mètres minimum.

Les défenseurs peuvent pénétrer dans leur zone défensive (pour favoriser la relance).



OBSERVATIONS :

Nommer deux capitaines d'équipe qui choisiront alternativement leurs partenaires. Equilibrer les équipes.

Structurer avec 3 lignes (Att, MdT, Déf), 3 espaces (G, Axe, D).

Motiver les joueurs pour la prise de risque à la frappe, y compris ceux manquant de puissance.

Laisser aux joueurs l'initiative des choix.

DUREE : 15 à 20 minutes

MATERIEL : 2 jeux de chasubles. 4 ballons. Plots pour délimiter la zone interdite.

UNE SEQUENCE D'ETIREMENTS EST EFFECTUEE A L'ISSUE ET EN COMPLEMENT DE CHAQUE EXERCICE PROPOSE.

LEGENDE

constri-foot : ! plot : Δ grand cône : ▲ joueurs (jeu collectif) : ● ○ dribble, contrôle : →
 déplacement : - - - - -> passe, frappe : → conduite de balle : ~~~~~>