

LA FRAPPE DE BALLE (niveau 1-2)

Objectif : Maitriser la technique de frappe de balle

But : Réussir les différentes passes et marquer

Consignes :

- ❖ Partir à deux / Faire des passes entre chaque porte / Frapper dans la zone indiquée

AMH :

- ❖ passes de 3/4m
- ❖ plots pour le slalom et coupelles pour forcer à aller sur le côté
- ❖ limite (ligne rouge) si la distance de passe est trop facile

Critères réalisation :

- ❖ technique de passes (bloquer la cheville, orientation du corps, utilisation de l'intérieur du pied, pied d'appui près du ballon)
- ❖ prise d'informations (tête levée)
- ❖ technique de tir (pied d'appui près du ballon légèrement derrière, bras écartés, buste bassin pieds termine le mouvement vers le but)

Critères réussite : frappe cadrée, et une-deux sans perte de balles

Variables :

- ❖ Possibilité de frapper au plot ou de passer dans l'axe pour le second joueur
- ❖ Si les passes sont trop simples, augmenter la distance de passes avec les couloirs en pointillés
- ❖ Pour simplifier : diminution du nombre de passes avant la frappe

