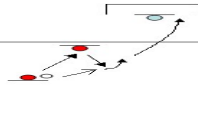



Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Technique 3501		15 min.
perfectionnement tirs		

Grand exercice :

Technique 3501		15 min.
perfectionnement tirs		
-> exercice 3 :		
- frappe en mouvement avec contrôle après combinaison		
- surface de contact : intérieur ou coup de pied		
Effectuer un appui remise en une touche prise de balle en mouvement puis frappe après la prise de balle		
Réduire le temps entre le contrôle (prise de balle) et la frappe		
		

1 semaine de stage à la toussaint : 1 jour = 1 séance à Thème : perfectionnement tirs.

Finir par un match (25min), ne quasiment pas intervenir durant le match.


- Retour au calme, récupération, hydratation, bilan de la séance ; Durée de la séance : 1h20

Réalisé par Guillaume MARCOUX et publié par

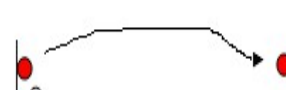


Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Echauffement 1501		
Mise en train		10 min.
		

Grand exercice :

Echauffement 1501		
Mise en train		10 min.
Mise en train	Echauffement type match 2 colonnes de 8 joueurs -> gammes athlétiques	
séance pour 16 joueurs	pour finir l'échauffement enchaîner 4-5 passes longues avec un partenaire (15 m)	

Petit exercice :

Technique 3501	
perfectionnement tirs 10 min.	

Grand exercice :

Technique 3501		
perfectionnement tirs		10 min.
<u>perfectionnement tirs</u>	le joueur part en conduite (2-3 mètres maxi) crochète les cônes puis enroule sa frappe	
3 exercices pour 3 types de frappes différentes -> exercice 1 : - frappe en mouvement - surface de contact : intérieur du pied	1 atelier pour droitier 1 atelier pour gaucher Réduire le temps entre le crochet et la frappe Essayer de frapper sans regarder le but	

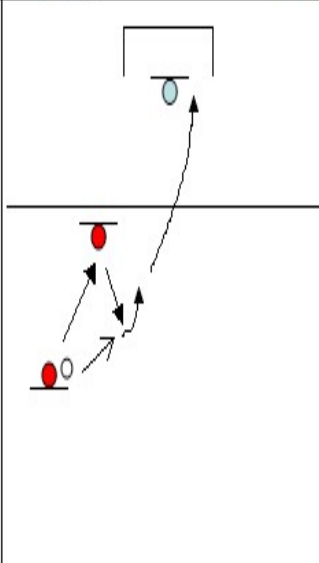
Petit exercice :

Technique 3501	
perfectionnement tirs	
20 min.	

Grand exercice :

Technique 3501	
perfectionnement tirs	
20 min.	
<p><u>perfectionnement tirs</u></p> <p>-> exercice 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - frappe en mouvement sans controle - surface de contact : coup de pied 	<p>A effectue une passe dans l'espace B effectue 2-3 mètres sans ballon puis frappe du coup de pied sans controle</p> <p>10min à droite 10min à gauche</p>

Petit exercice :

Technique 3501	
perfectionnement tirs	
15 min.	
	

Grand exercice :

Technique 3501	
perfectionnement tirs	
15 min.	
<p><u>perfectionnement tirs</u></p> <p>-> exercice 3 :</p> <ul style="list-style-type: none">- frappe en mouvement avec controle après combinaison- surface de contact : intérieur ou coup de pied	<p>Effectuer un appui remise en une touche prise de balle en mouvement puis frappe après la prise de balle</p> <p>Réduire le temps entre le controle (prise de balle) et la frappe</p> 