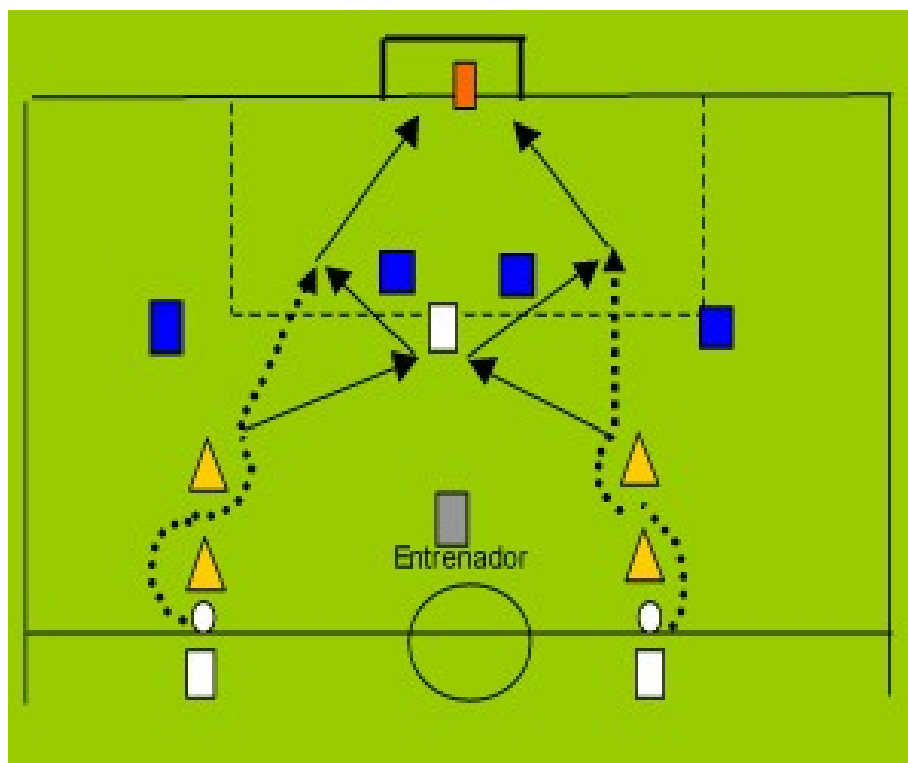




Tir au but après un 1-2

Par Rafael Gangi (Argentine)



Objectif : Obtenir le contrôle du ballon en éluant les cônes, exécuter des 1-2 et perfectionner le tir avec les deux pieds. Cet exercice améliore la condition physique en travaillant en vitesse.

Développement de l'Activité : On organise une défense avec 4 joueurs, à la hauteur des 18 mètres, on forme deux rangées de joueurs une à droite et une autre à gauche. De manière alternée, un joueur part balle au pied, élude les cônes et effectue un 1-2 avec le partenaire situé axialement à l'auteur des défenseurs qui restitue le ballon en effectuant une passe en profondeur, pour que le joueur qui a entamé le jeu soit remis en position de frappe au but.

Observation : Le formateur suit avec attention le développement du jeu pour corriger des erreurs dans l'exécution, et en contrôlant que les joueurs exécutent les tirs avec les deux pieds suivant le côté vers lequel on développe le jeu.

Variantes : On peut augmenter la difficulté, en permettant que les défenseurs interviennent dans le marquage en essayant d'éviter l'attaque, en variant la vitesse du jeu, etc..