

COORDINATION EN DUO AVEC TIRS AU BUT



Consignes de l'exercice :

Départ simultané des joueurs rouges 1 et 4 :

Les deux joueurs démarrent en même temps leur parcours de coordination.
Ces exercices de coordination peuvent inclure des mouvements rapides entre des cônes ou des échelles d'agilité.

Action du joueur rouge 4 :

Lorsque le joueur rouge 4 atteint les cônes jaunes, il se positionne pour recevoir une passe.

Le joueur rouge 1 lui envoie une passe précise.

Contrôle orienté et tir :

Le joueur rouge 4 réalise un contrôle orienté au tour du cône rouge pour préparer son tir.

Le tir se fait avec le **pied gauche** .

Simultanéité avec les joueurs jaunes :

Les joueurs jaunes effectuent le même exercice, mais adaptent leur tir pour utiliser le **pied droit** .

Rotation des joueurs :

Après le tir, le joueur qui a terminé récupère le ballon.

Il se déplace ensuite dans la **colonne opposée** pour se préparer à refaire l'exercice de l'autre côté.

Changement de côtés :

Après quelques minutes, les côtés sont inversés pour varier les passes et les tirs.

Objectifs de l'exercice :

- Coordination : Améliorer les mouvements rapides et fluides entre les obstacles.
- Contrôle orienté : Développer la précision et la préparation au tir après une réception.
- Tir : Renforcer la capacité à tirer avec précision et puissance avec le pied le moins dominant.
- Synchronisation : Maintenir une bonne coordination entre les joueurs et leurs partenaires.

Conseils pour maximiser les bénéfices :

- Précision sur la passe : Le joueur rouge 1 doit viser correctement pour faciliter le contrôle orienté du joueur rouge 4.
- Varier les exercices de coordination : Ajouter des mouvements latéraux ou des changements de direction pour complexifier.
- Rythme : Maintenir un tempo soutenu pour améliorer les réflexes et la prise de décision rapide.

Matériels :

- Ballons
- Cônes ou bonhommes
- Haies
- Echelles
- Piquet
- Buts
- Assiettes