

PHYSIQUE AVEC TIR AU BUT



Consignes de l'exercice :

- **Le joueur rouge** prend un ballon et commence la **conduite en slalom** autour des cônes bleus.
- Il avance ensuite en ligne droite jusqu'au piquet et **frappe au but**.
- Après la frappe, il **sprinte jusqu'au cône rouge**.
- Il récupère un **nouveau ballon** et recommence l'exercice.
- L'exercice continue **jusqu'à ce que les 6 ballons aient été joués**.
- 1 joueur à la fois (l'exercice peut-être fais en simultané).
- 1 gardien

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer la **vitesse et la réactivité**.
- Travailler la **précision des frappes** sous fatigue.
- Renforcer la **capacité cardio-respiratoire** avec des efforts répétés.

Matériels :

- 6 ballons
- 6 cônes 2 couleurs différentes
- 1 piquet
- 1 but