

EXERCICES DE TIR DANS 3 POSITIONS



Consignes de l'exercice :

- Le joueur 2 passe le ballon au joueur 1, qui effectue un contrôle orienté et tire au but (le joueur en rouge tire du pied gauche, et celui en bleu tire du pied droit).
- Le joueur 1 avance jusqu'au point de pénalty et reçoit un ballon en l'air du joueur 3. Il doit reprendre le ballon de la tête ou en reprise de volée.
- Le joueur 1 effectue le tour des assiettes bleues, puis se dirige vers l'entrée de la zone des 5 mètres pour récupérer l'assiette rouge et reprendre le ballon envoyé par le joueur 3 (en bleu).
- Le joueur 1 reprend les trois ballons qu'il a tirés et prend la place du joueur 3. Le joueur 3 prend la place du joueur 2, et le joueur 2 prend la place du joueur 1.
- L'exercice commence avec les joueurs en bleu.
- 10-15 joueurs
- 20-25 mins

Objectifs pédagogiques :

- Finition devant le but dans différentes positions
- Communications
- Déplacement
- Positions

Matériels :

- 1 but
- 10-15 assiettes de couleur différentes
- 10-15 ballons