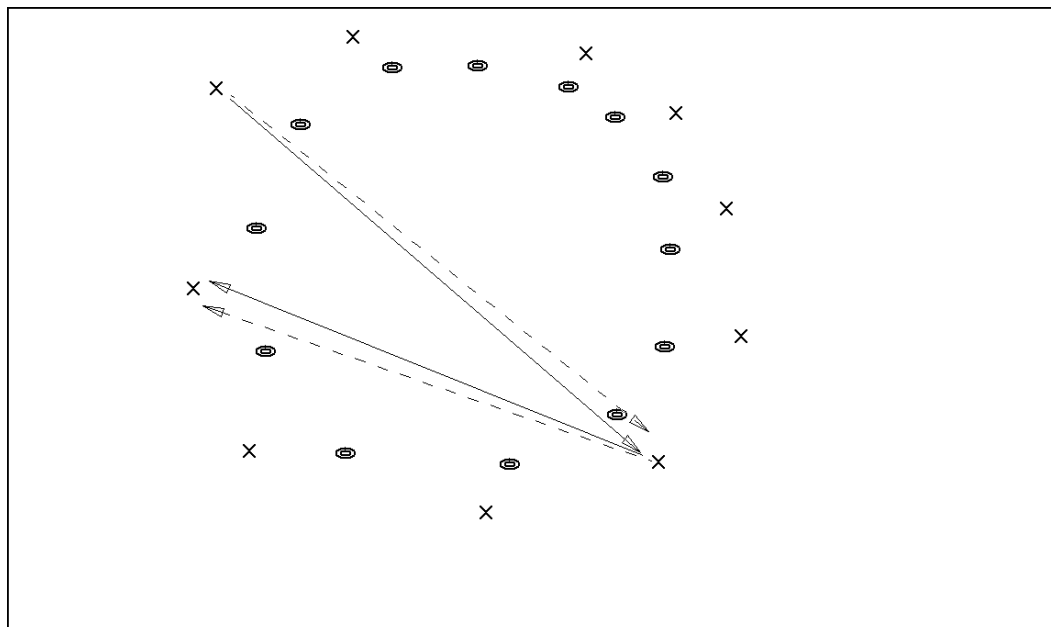


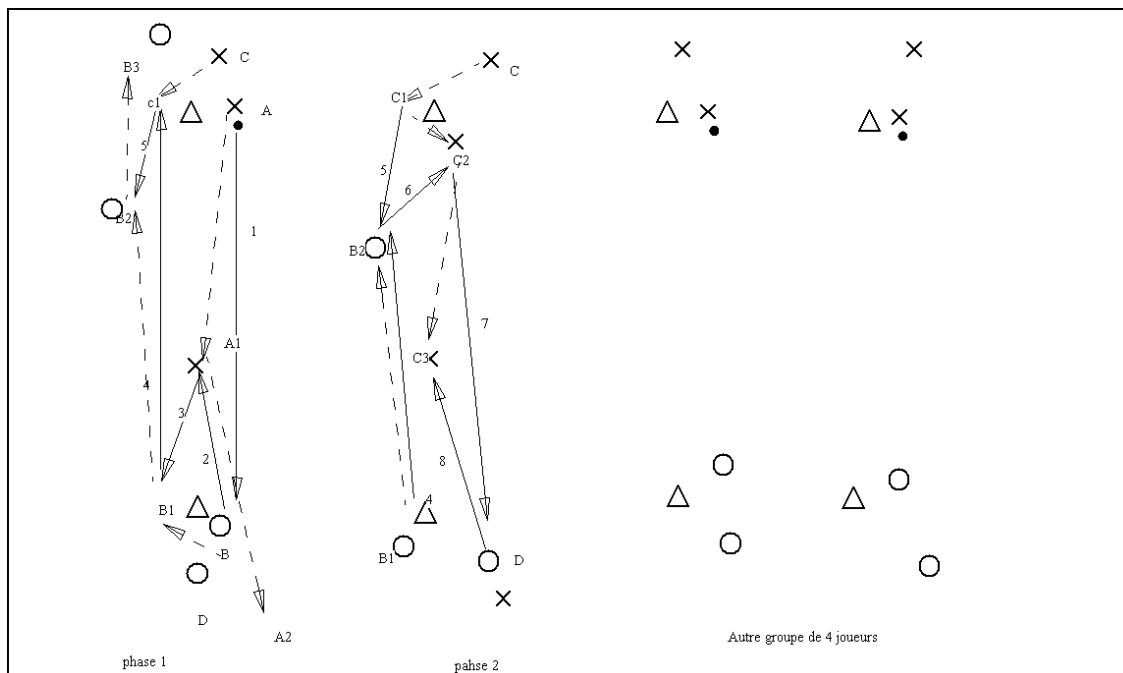
ENTRAINEMENT FOOT ECHO / AJFOOT 2 /
Divers exercices avec comme thème : la passe avec 1 :2 et tir au but

Echauffement



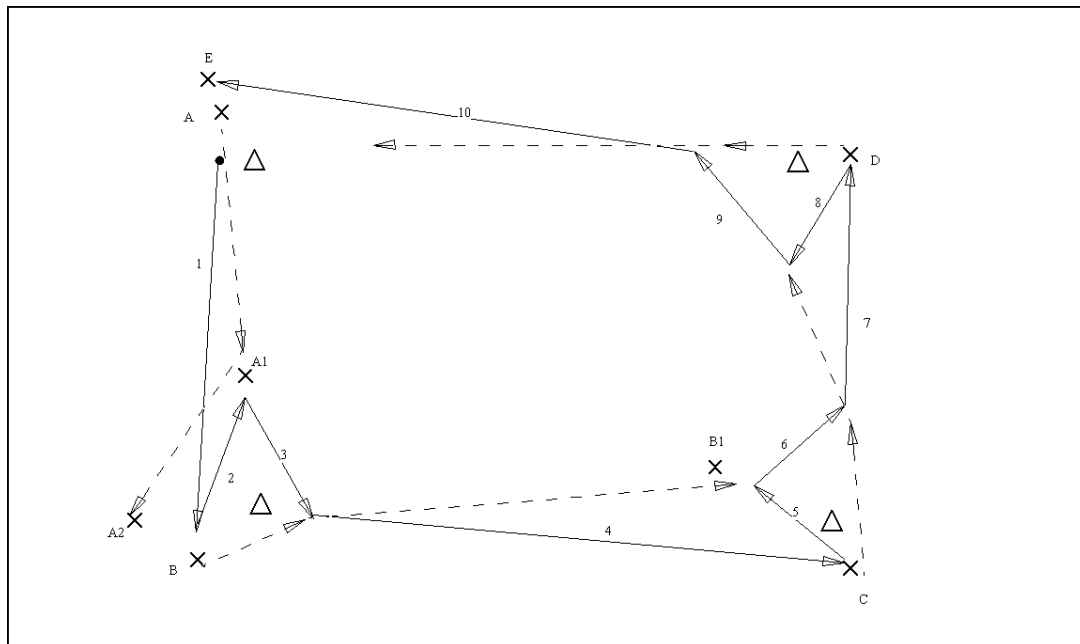
Groupe de 10 joueurs maxi autour d'un cercle de 15 m de diamètre. Le joueur en possession du ballon fait une passe au sol à un partenaire et va prendre sa place, sans gêner l'exercice, en changeant de rythme.
Variante : introduire un 2ème ballon (beaucoup de toucher de ballon)

Exercice 1 (A1)



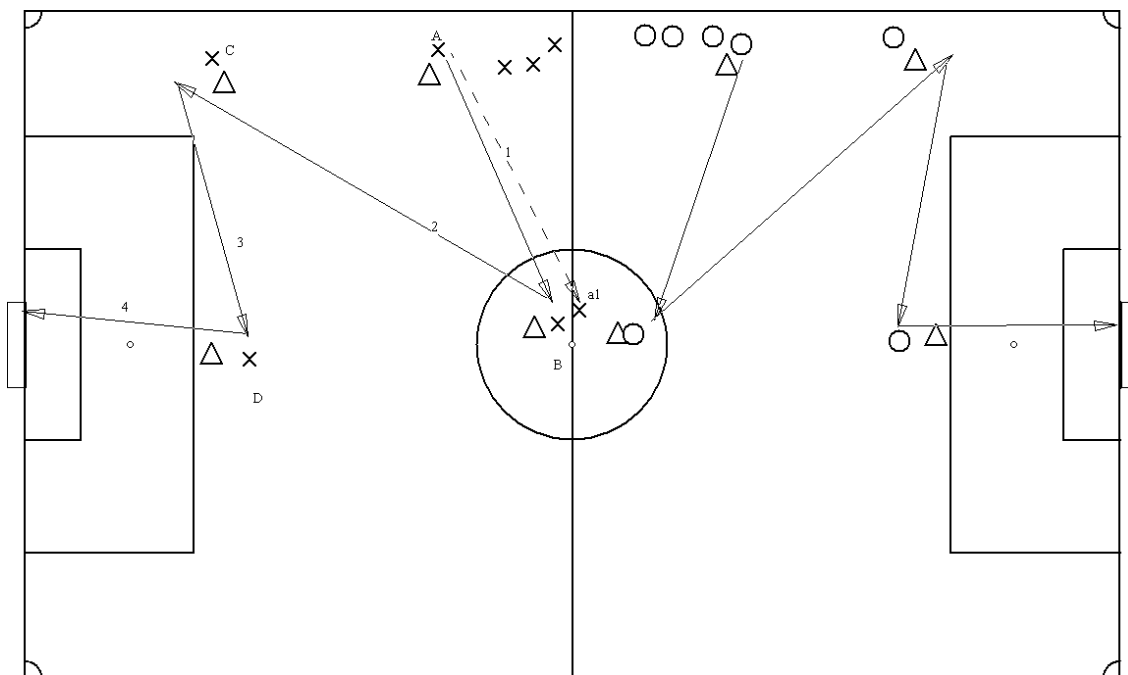
Objectifs : qualité de la passe et jeu à une touche avec un 1:2. A fait une passe sèche au sol à B, qui remet à A1 qui s'est déplacé en appui et qui à la suite d'un 1:2 remet à B1 (phase 1). B1 rejoue en profondeur à C1 (phase 2), qui lui remettra en retrait B2 pour un 1:2, et ainsi de suite. Le joueur qui sert d'appui, doit libérer l'espace après la passe .
Coaching : les remises sont dosées, afin de pouvoir jouer à 1 touche (1 :2).

Exercice 2 (A2)



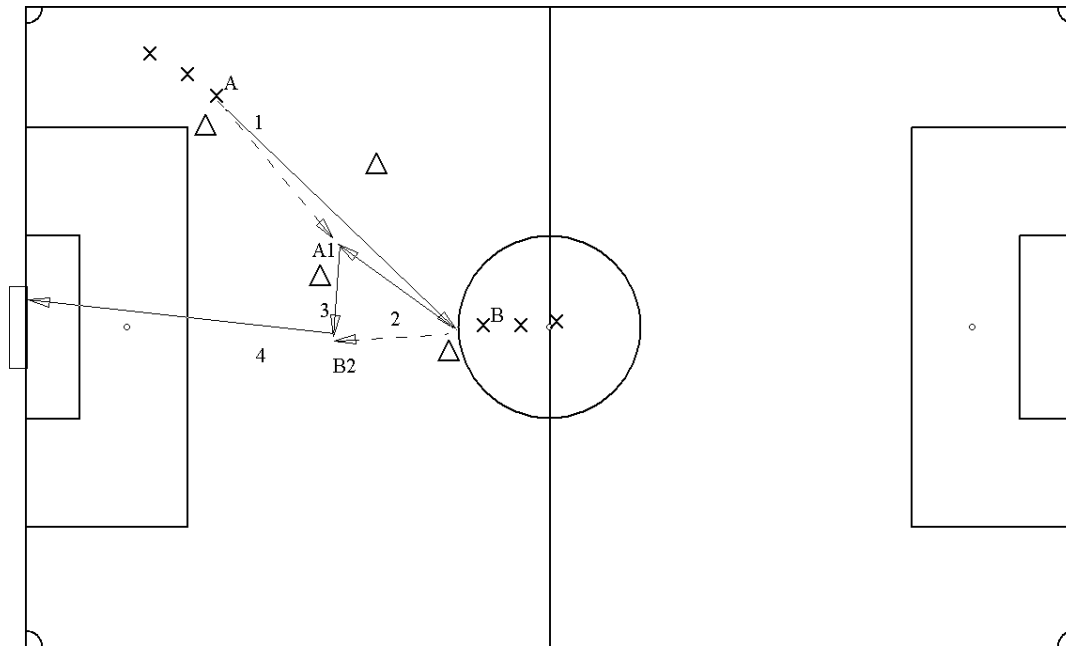
Coaching : Le joueur qui attend le ballon fait un appel, contre-appel (TIMING), et se démarque en passant derrière le cône pour recevoir le ballon dans la course. (TIMING ET QUALITE DE PASSE). AVEC CHANGEMENT DE RYTHME.

Exercice 3 (A3)



Coaching : Qualité de la passe (intérieur du pied), TIMING, progressivement avec appel-contre appel. Attention particulière à l'orientation du corps au moment de recevoir le ballon. Lever la tête pour voir l'appel du partenaire.
Finition , vouloir marquer, précision.

Exercice 4 (A4)

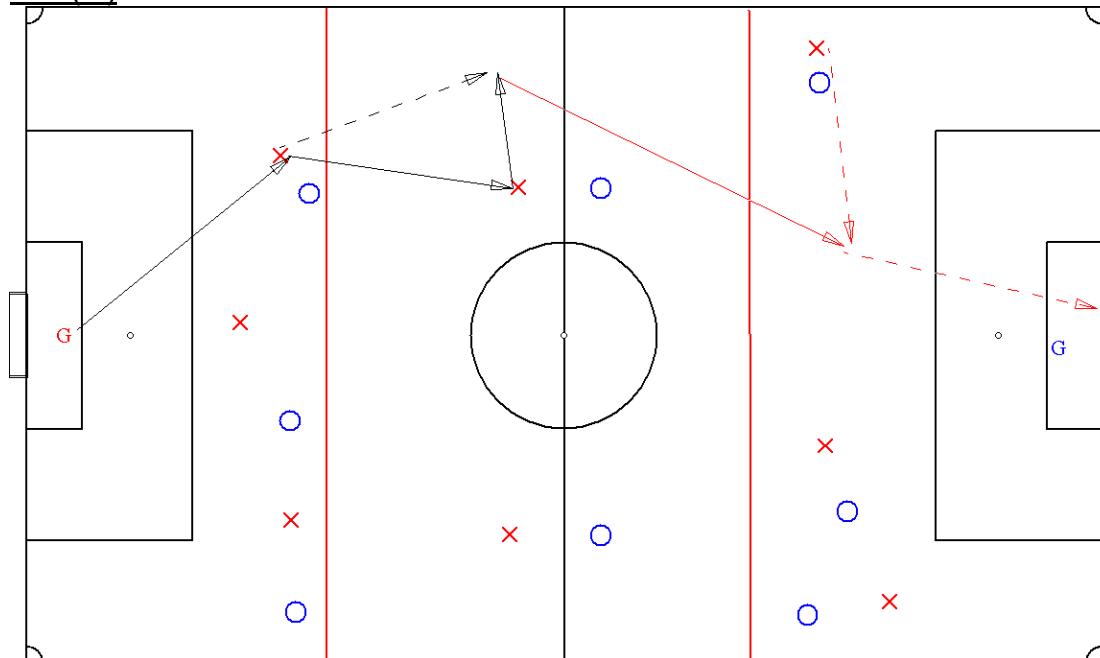


Objectif : Recherche de 1:2 avec passe latérale et frappe. Principe de la passe et suis. Le joueur A fait une passe à B et vient en appui pour le mettre à la suite d'un 1:2 en position de tir.

Coaching : Qualité de la passe et du 1:2 (intérieur du pied) et du tir (coup du pied).

Varié : gauche et droit

Jeu (G)



Jeu des 3 règles : 3 lignes, 3 espaces, 3 touches de balles. Mettre en place deux équipes 9:9 (maxi) sur un terrain 16m/16m.

La limitation en touche de balle, favorise la recherche de la passe (anticipation), du démarquage, et incite le joueur en position de marquer de rechercher rapidement la conclusion.

Règles, le joueur qui fait la passe a le droit de créer le surnombre dans la zone offensive dans laquelle il a cherché un partenaire.