

Fiche d'Activités Football - N°2

Exercice N° 1

« Travail du contrôle des passes (Duo) »

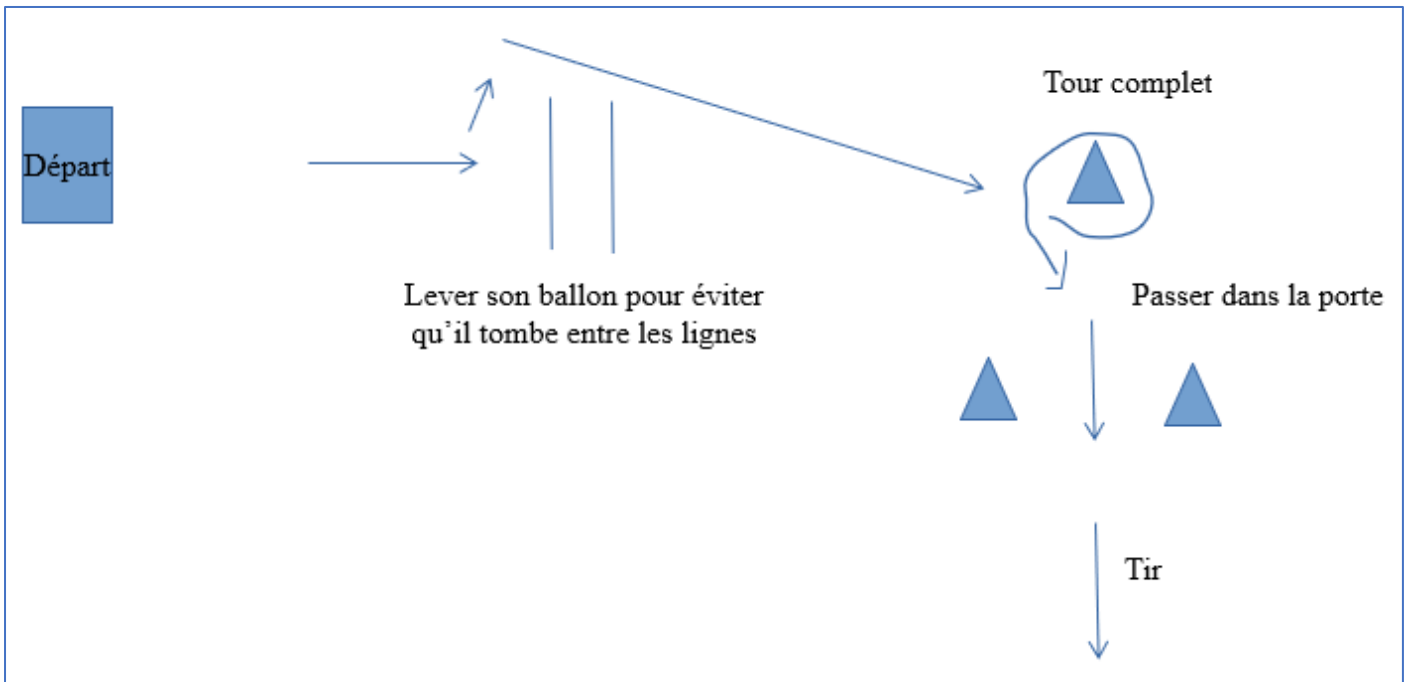
- Se mettre face à face à environ une dizaine de mètres, puis se faire des passes, le contrôle est obligatoire.
- Pour varier, vous pouvez contrôler pied gauche et faire la passe du pied droit, puis contrôler pied droit et faire la passe du pied gauche.

Exercice N° 2

« Parcours avec ballon »



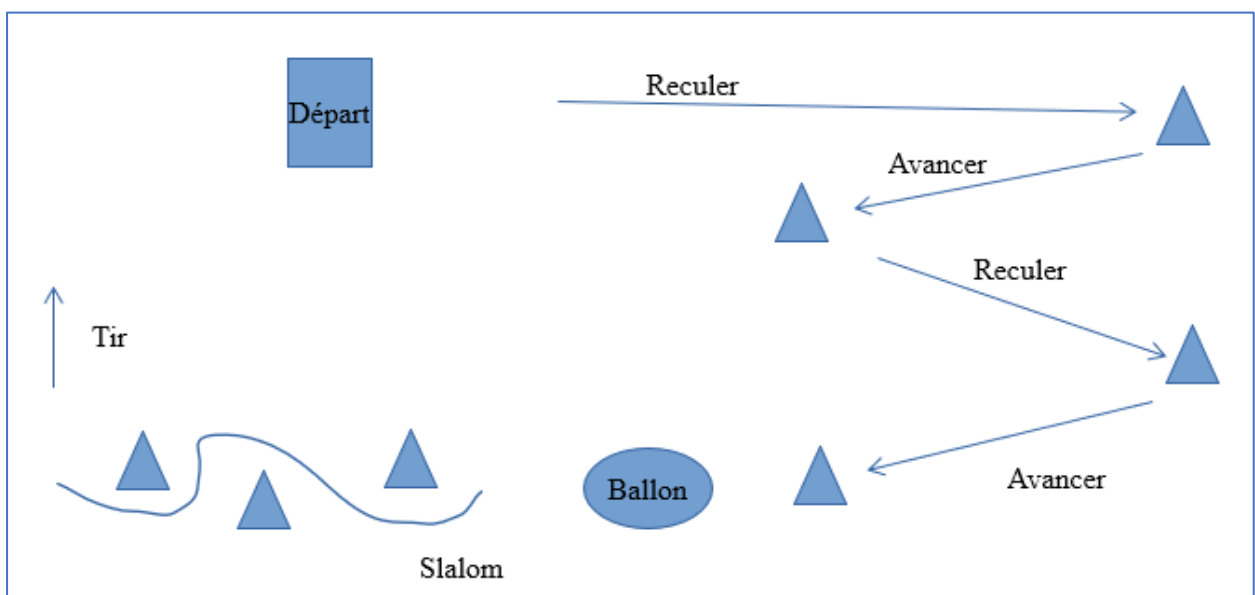
- Vous partez en conduite de balle, quand vous arrivez au premier obstacle, vous devez lever votre ballon pour éviter qu'il ne tombe entre les 2 lignes de plots.
- Ensuite, vous accélérez, vous faites le tour complet du plot.
- Enfin, vous passez dans la porte et vous tirez.



Exercice N° 3

« Vivacité et Slalom »

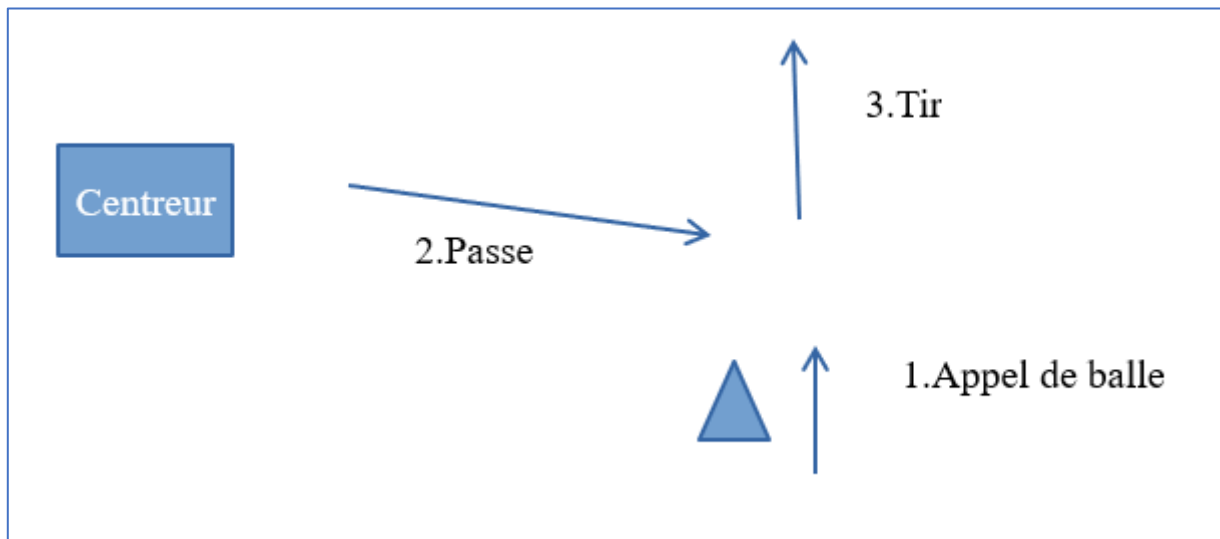
- ➔ Tout d'abord, vous devez reculer jusqu'au plot.
- ➔ Avancez vers celui qui est devant.
- ➔ Vous répétez cela deux fois.
- ➔ Ensuite, vous prenez un ballon et vous slalomez entre les plots, pour finir vous tirez dans le but.



Exercice N° 4

« Travail des centres, de la finition et appel de balle »

- Une personne effectue un centre.
- L'autre personne part du plot et demande son ballon au centreur.
- Vous devez essayer de marquer sans contrôle.
- Par la suite inverser les rôles.



Exercice N° 5

« Enchaînement contrôle - tir »

- Vous devez envoyer le ballon dans les airs.
- Puis en laissant un seul rebond, vous devez parvenir à le contrôler (si vous y parvenez, vous pouvez tenter de contrôler le ballon sans laisser de rebond pour ajouter une difficulté).
- Ensuite, vous enchaînez instantanément avec une frappe.

Exercice N° 6

« Maîtrise du ballon et accélération sans ballon »

- Prenez 2 plots que vous disposez à une distance d'environ 10m l'un de l'autre.
- En conduite de balle vous allez au niveau du plot A.
- Quand vous êtes à ce plot, vous stoppez votre ballon et vous le laissez.
- Vous accélérez pour contourner le plot B sans avoir de ballon.
- Ensuite, vous reprenez votre ballon et repartez en conduite de balle jusqu'au plot B.
- Vous stoppez une nouvelle fois le ballon et vous accélérez au plot A.

