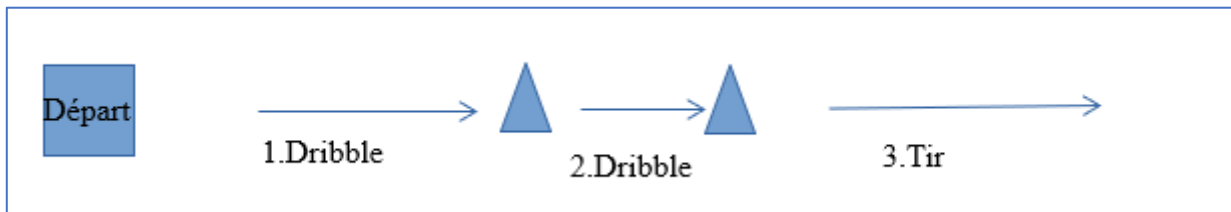


Fiche d'Activités Football N°3

Exercice N° 1

« Dribble et tir »

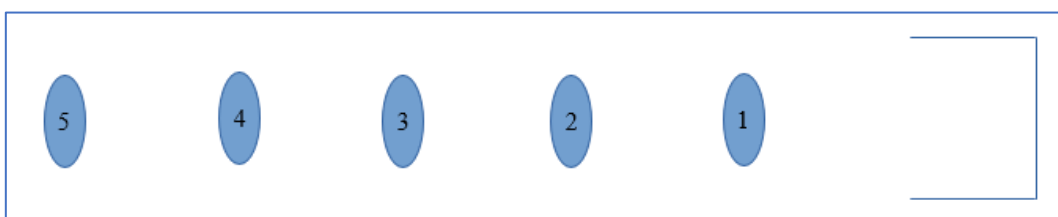
- Avancer en conduite jusqu'au plot.
- A chaque plot, il faut réaliser un geste technique (double contact, passément de jambe...).
- Puis tirer dans le but une fois le deuxième passé.



Exercice N° 2

« Tir et précision »

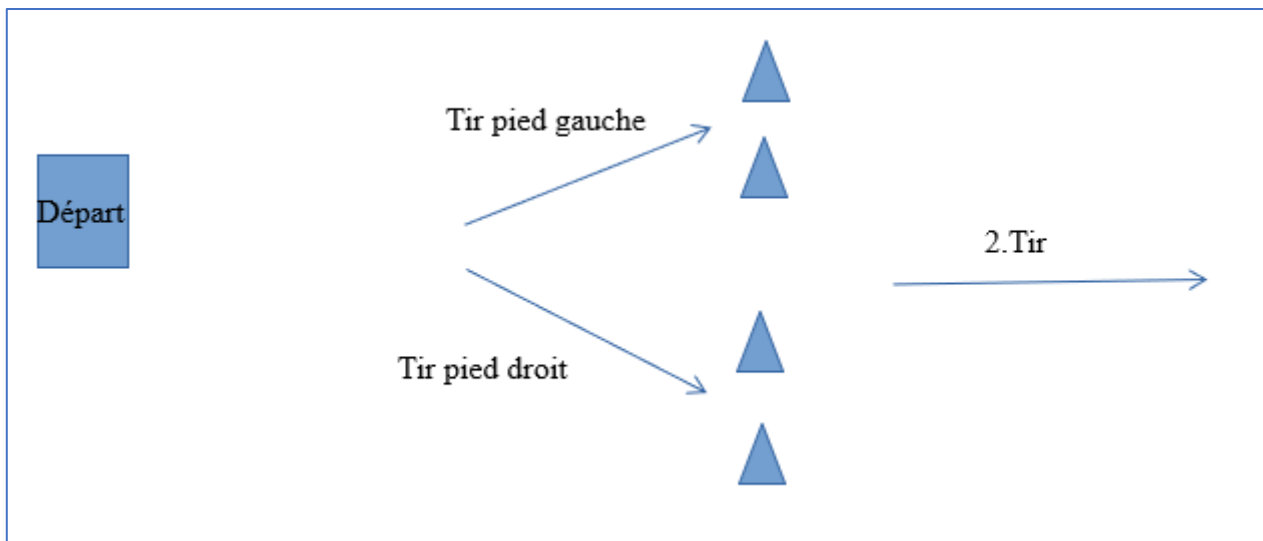
- Se mettre face au but à 5 mètres.
- Vous devez marquer en tirant en l'air sans que le ballon ne touche le sol.
- Si je marque et que le ballon ne touche pas le sol alors je recule de 3 mètres.
- Je rate mon tir alors je reste là où j'étais le tir précédent.



Exercice N° 3

« Conduite de balle et tir »

- ➔ Passer en conduite de balle dans une porte soit à gauche soit à droite.
- ➔ Si on passe dans la porte à droite, il faut tirer du pied droit.
- ➔ Si on passe à gauche dans la porte, il faut tirer du pied gauche.



Exercice N° 4

« Passe par 2 »

- ➔ Se mettre face à face, se faire des passes par 2 sur place. Le contrôle est obligatoire avant la passe.
- ➔ Ensuite toujours se faire des passes, mais vous devez toujours être en mouvement, utiliser tout l'espace possible en se déplaçant.

Exercice N° 5

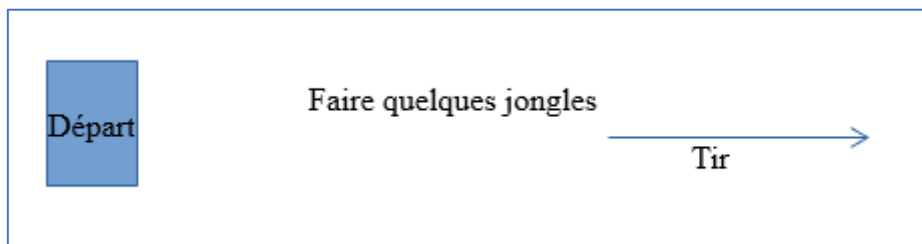
« Golden barre »

- Si vous avez un but, placez-vous face au but à environ une dizaine de mètres, et tenter de toucher la barre transversale du but.

Exercice N° 6

« Jonglage »

- Continuer à s'entraîner à faire le plus de jonglages possible.
- En plus, partez d'un endroit face au but, réalisez quelques jongles et enchaîner directement avec une frappe.



Exercice N° 7

« Parcours »

- Départ avec un ballon en conduite de balle.
- Revenir, stopper le ballon au départ.
- Enchaîner sans ballon par des pas chassés.
- Accélérer sans ballon jusqu'au plot.

➔ Reculer en marche arrière, en vous retournant, vous récupérez le ballon, en contournant le plot et tirer au but.

