

N°

BUT

DISPOSITIF

LANCEMENT

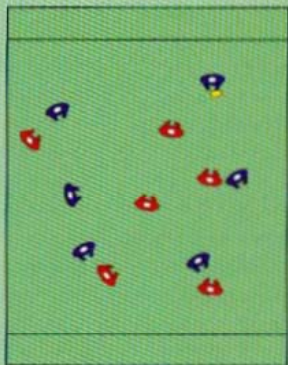
CONSIGNES

VARIABLES

## AMELIORATION DU JEU AU PIED ET DES LUTTES AERIENNES

E12

Réaliser des passes au pied, réceptionner en pleine course



Le but est de passer au pied le ballon à un partenaire placé dans l'en-but adverse. Les passes, possibles dans tous les sens, sont réalisées par coups de pieds de volée. Interdiction de gêner le botteur qui doit rester sur place. Seule la lutte pour réceptionner le ballon est autorisée. En cas de mauvaise réception le ballon est rendu à l'adversaire.

Corriger essentiellement les efforts de démarquage, les aspects techniques des coup de pied (équilibre du corps, position du ballon, dosage de la frappe ...) et des réceptions (différence entre réception sans pression, au sol sur ses appuis, et avec pression, en allant chercher le ballon haut)

Une très grande gamme de variables est utilisable :

Utiliser le « mauvais » pied, des coup de pied tombés, n'accepter que des réceptions « en l'air », la dimension du terrain, très long et peu large par exemple avec des zones minimales à franchir à chaque passe