



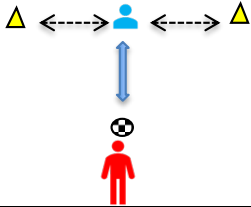
ROAZHON GOAL ACADEMY

Thèmes :

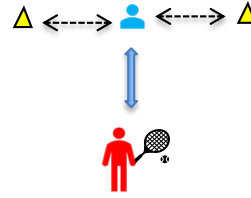
REFLEXES / RÉACTION
PRISE DE BALLE / JEU AUX PIEDS



ECHAUFFEMENT

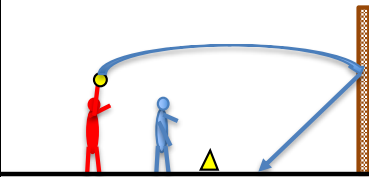


Echanges volées D+G
Pas chassés / Pas croisés
Varier les distances plots-lancers



Capter la balle de tennis.
Main D + G
Pas chassés / Pas croisés
Varier les distances plots-lancers

EXERCICE 1

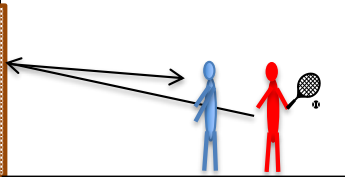


1- GdB yeux ouverts, intercepter la balle de tennis avant le plot à la main.
2- GdB yeux fermés, intercepter la balle de tennis avant le plot à la main.

1- GdB yeux ouverts, intercepter le ballon de foot avant le plot au pied.
2- GdB yeux fermés, intercepter le ballon de foot avant le plot au pied.

Varier les lancers (Dessus tête, sur le côté, entre les jambes...)

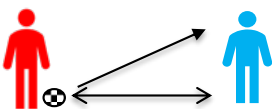
EXERCICE 2



Une série à droite puis à gauche avec une balle de tennis.
Une série à droite puis à gauche avec un ballon de foot.

Possibilité de réaliser l'exercice les yeux ouverts et fermés
Se situer en arrière ou sur le côté.
L'exercice sera plus difficile si le coach n'est pas visible par le GdB.

EXERCICE 3

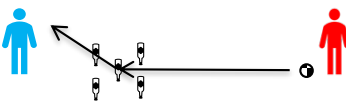


Echange de balle aux pieds.
Le coach met un ballon surprise au GdB pour une prise de balle.

Commencer éloigner et se rapprocher ce qui rendra l'exercice plus intense.

Se concentrer sur la qualité technique d'exécution.

EXERCICE 4



Placer des bouteilles d'eau ou obstacles au sol.

Le coach tire au sol afin que le ballon soit dévié au contact des obstacles.

Variante : le GdB se positionne à genoux ou assis.

COMMENTAIRES PERSONNELS