



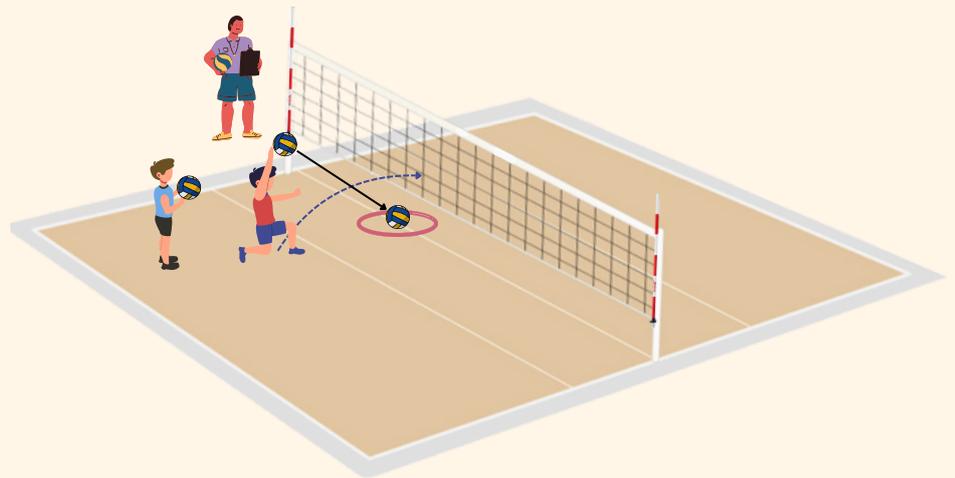
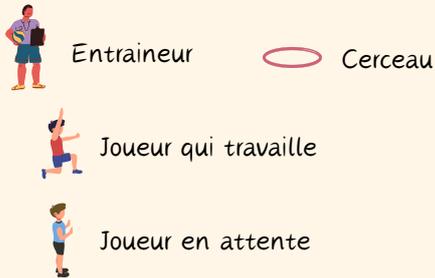
# APPRENTISSAGE FRAPPE D'ATTAQUE M9/M11

## Organisation / matériel

- Des ballons
- Travail individuel
- 1 entraîneur
- Des cerceaux

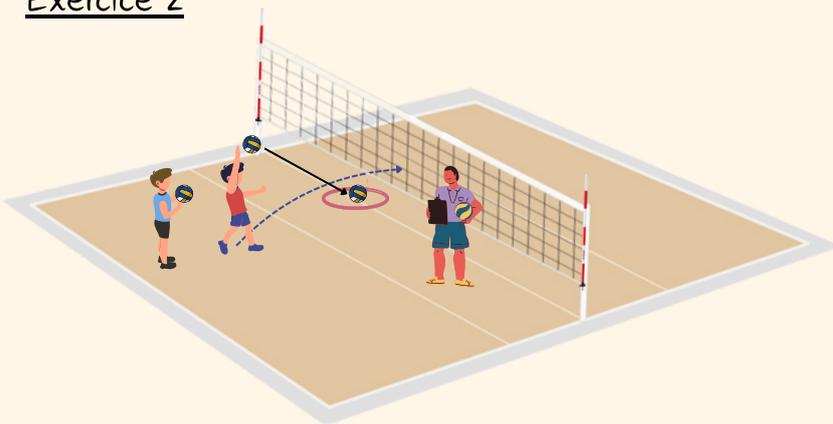
## Exercice 1

- Trajectoire du ballon
- - - Déplacement du joueur



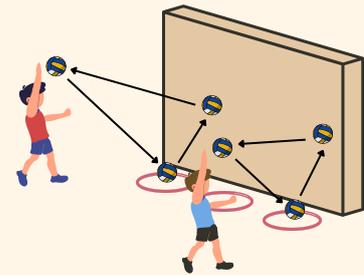
- Le joueur se place sur la ligne des 3m et pose un genou au sol (genou droit pour les droitiers et gauche pour les gauchers). Il frappe dans le ballon en essayant de viser le milieu du cerceau positionné au centre du terrain. Il faut faire attention au lancer du ballon (faute souvent rencontrée : lancer derrière le plan d'épaule).
- Il passe ensuite sous le filet pour récupérer son ballon.
- Les joueurs en attente derrière lui effectuent à leur tour le même exercice.

## Exercice 2



- Même exercice que le 1 sauf que cette fois-ci le joueur effectue sa frappe d'attaque en position debout (pied gauche devant pour les droitiers et inversement pour les gauchers). Faire attention à ce que le lancer de balle soit haut et devant l'épaule de frappe.

## Exercice 3



- Les joueurs effectuent un enchaînement de frappes d'attaque en essayant de viser le centre des cerceaux placés contre le mur (pied gauche devant pour les droitiers et inversement pour les gauchers). Les joueurs bloquent le ballon après chaque attaque. Faire attention à ce que le lancer de balle soit haut et devant l'épaule de frappe.

LA VIDÉO

[https://youtu.be/G5MID\\_DdcNw](https://youtu.be/G5MID_DdcNw)