COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

KIWA FINISHER

Améliorer l’exécution de la frappe

AMÉLIORER L’EXÉCUTION DE LA FRAPPE

OBSERVER.
CHOISIR.
PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 8 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

Améliorer l’exécution de la frappe

Ce qui distingue ce guide dans la collection

POUR QUI

8–16 ans, savoir diriger une passe ; but sécurisé.

OBJECTIF OBSERVABLE

Ajuster les appuis, le contrôle et la précision sur des ballons différents.

CONTENU SPÉCIFIQUE

Ballon arrêté, passe latérale, passe en retrait, tir direct et seconde action.

RYTHME INDICATIF

Deux séances courtes ; priorité au tir cadré, pas à la puissance.

CRITÈRE DE PASSAGE

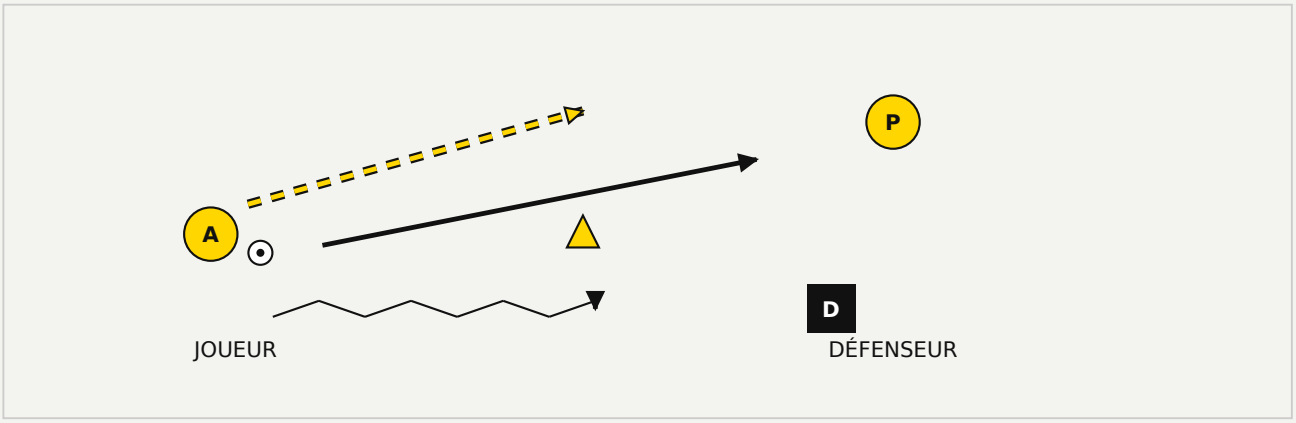
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

DISTANCES ET DÉCISIONS

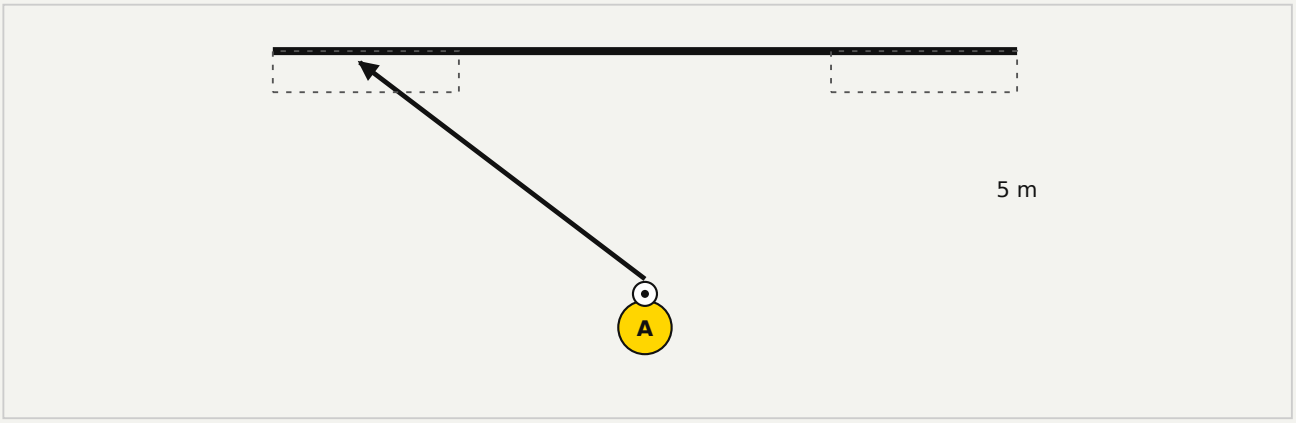
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 08 • SEUL

Frappe placée

Viser une zone plutôt que frapper fort.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



INSTALLATION

1 ballon, but sécurisé et 2 zones-cibles au sol, chacune de 1 m. Tire à 5 m ; personne dans le but.

3 ÉTAPES

1. Pose le ballon et choisis la cible.
2. Approche en deux pas, pied d’appui vers la cible.
3. Frappe de l’intérieur et alterne les cibles ; récupère à pied.

VOLUME • 7 min

2 × 6 tirs ; 25 s entre tirs, 60 s entre séries.

PLUS FACILE — Tire à 3 m vers une moitié du but.

PLUS DIFFICILE — Même distance, cible de 75 cm.

DÉFI — Tirs dans la zone choisie / 12.

CONSEIL — Garde la cheville ferme, sans chercher la puissance.