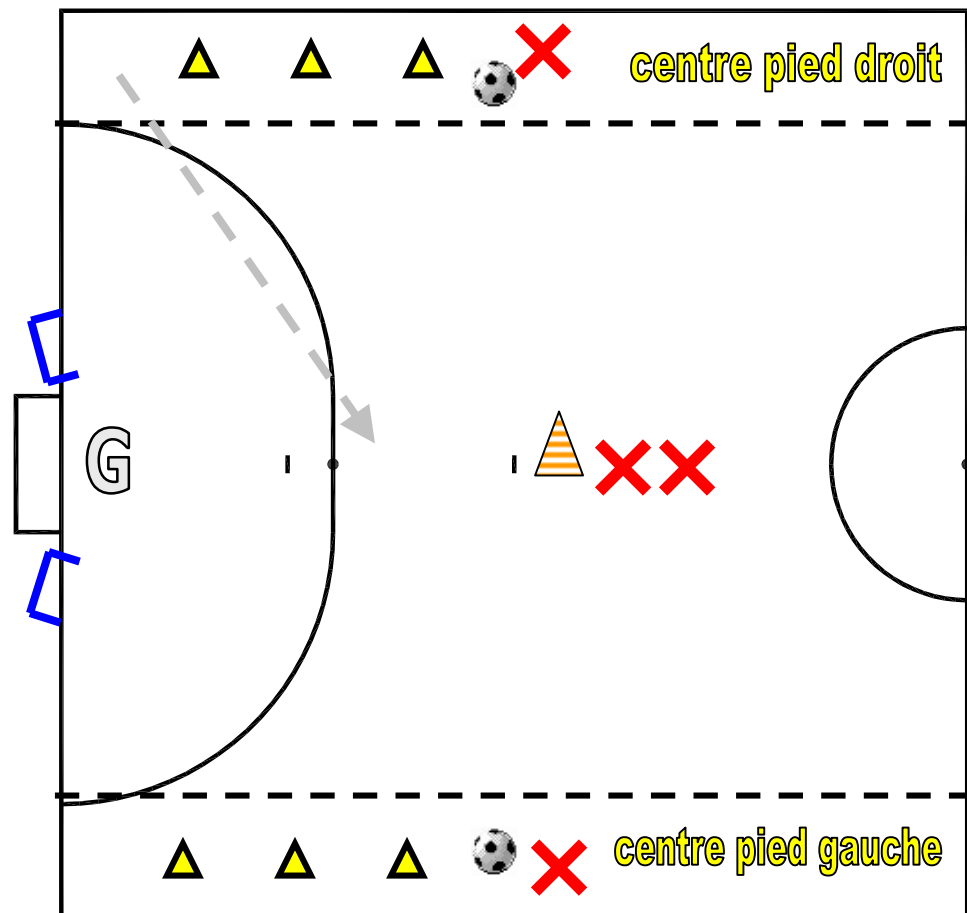


Thème : Centres et frappes

Déroulement : Les joueurs dans les couloirs slaloment entre les plots et effectuent un centre en retrait au sol au joueur dans l'axe. Frappe 1 touche de balle.

Alterner côté gauche et côté droit.

Évolution : Placer un défenseur qui part du but. 1 contre 1 (l'attaquant doit tenir compte du placement du défenseur pour effectuer le bon appel)



Thème : Tir de précision

▪ Un joueur conduit le ballon et l'arrête de la semelle pour le partenaire derrière (course face au but, sur le côté)

▪ Passe à un partenaire dos au but qui remise (une-deux) pour finir sur une frappe brossée.

▪ Slalom avec ballon + frappe.

▪ Fixer les plots (feinte de frappe, passément de jambes...) + frappe

Tirs au but avec des cibles

