

ENTRAINEMENT

EXERCICE SENIORS S03 P05

Saison :

Equipe :

Date :

Coach :

Lieu :

OBJECTIFS

EXERCICES

MATERIEL

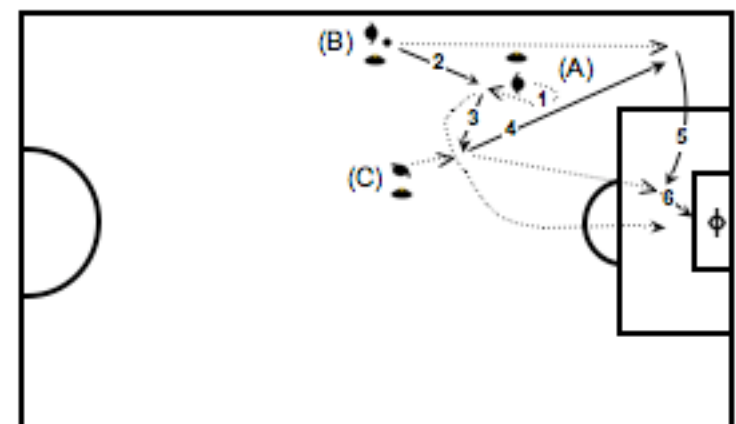
Amélioration
Technique :
Relation
Placement et
déplacement pour
se démarquer :
Animation offensive à 3
afin d'utiliser un
partenaire dans un
couloir pour rechercher
une situation de centre.

20'

Consignes :

- * Par trois avec un ballon + Un gardien.
- * 1- (A), fait appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- * 2- (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche.
- * 3- (A) remise en soutien sur (C) puis passe dans son dos.
- * 4- (C) donne en profondeur dans la course de (A).
- * 5- (A) centre dans la course de (B) et (C).
- * 6- (B) ou (C) contrôle puis frappe au but.
- * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

Remarques : Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.
Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.



Assiettes

1 ballon
pour 3

Légende :

.....→
course sans ballon

-----→
course avec ballon

————→
Passe ou tir

Mes Commentaires :



la communauté du football amateur

<http://www.toofoot.com>