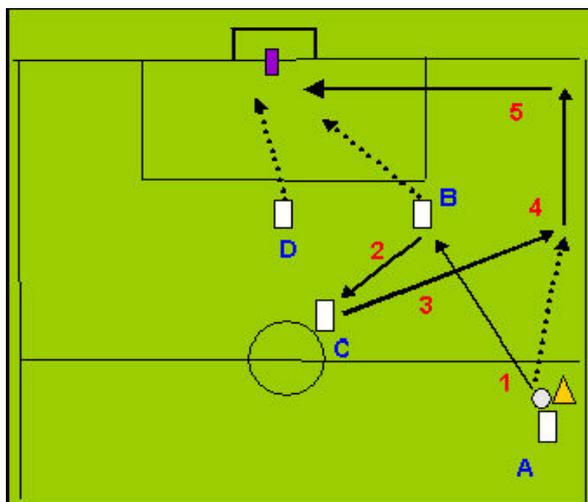


COMBINAISON DE PASSES ET CENTRE DANS LA ZONE PAR Daniel Morea (Argentine)



Objectif de l'exercice	répétition de passes et de centres
explications	<p>Objectifs: Travail du jeu aérien en défense et en attaque obtenir sécurité et efficacité dans les centres et la frappe de la tête. Développement de l'activité : Le jeu se déroule avec 4 joueurs en position d'attaque et un passeur. Le joueur A initie le jeu en effectuant une passe au joueur B qui passe au joueur C qui donne en profondeur à A pendant que B et D se déplacent vers le but. A reçoit l'ouverture de C et déborde très rapidement jusqu'à la ligne de sortie .et centre aérien pour B et D qui doivent marquer (si possible) de la tête.</p> <p>L'exercice sera répété jusqu'à ce que chaque joueur soit passé aux 5 positions.</p> <p>Répéter ensuite du côté gauche du terrain. On peut varier la difficulté de l'exercice en limitant le nombre de touches de balle, en incluant un défenseur, un milieu au marquage, etc.</p>
Aspects Physiques	Aérobic puissance
Aspects Tactiques	construction et finition
Aspects Techniques	passe, contrôle, centre, tir