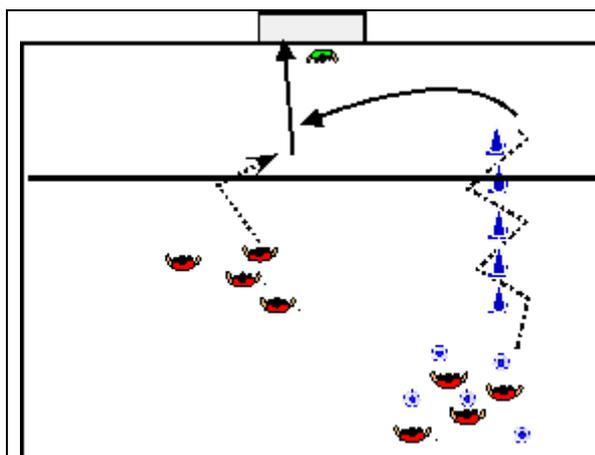


U11 Exercices - Thème : Les Centres



DESCRIPTION :

1/2 Terrain

6 cônes ou country

8 à 12 joueurs

Conduite de balle entre les plots pour sortir en extérieur et centrer de suite à la sortie du dernier plot

Le second joueur fait un faux appel puis une course croisée avant de tirer au but.

VARIANTE :

Travailler sur les deux côtés balle à terre puis balle à terre

Travailler avec toutes les surfaces de contact

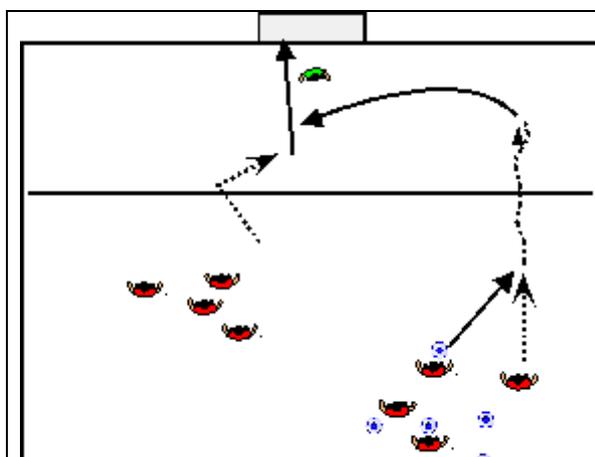
Suivant la qualité technique du joueur le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Recherche des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.



DESCRIPTION :

1/2 Terrain

8 à 12 joueurs

Conduite après une passe, débordement et centre sur un attaquant qui fait une feinte de course et une course croisée

VARIANTE :

Travailler sur les deux côtés

Suivant la qualité technique de l'attaquant, le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Recherche des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.

DESCRIPTION :

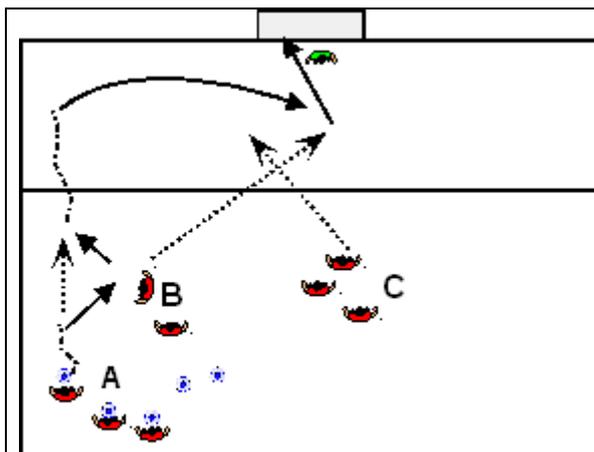
1/2 Terrain

6 cônes ou country

8 à 12 joueurs

Le joueur A donné à B qui remet A

A prend le ballon dans la course puis conduit le



ballon en débordement et centre sur B et C qui ont croisé leurs courses.

VARIANTE :

Travailler sur les deux côtés

Introduire un ou deux défenseurs

Suivant la qualité technique de l'attaquant, le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

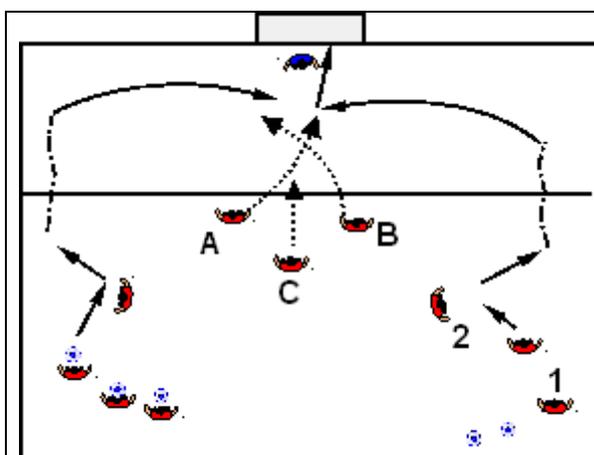
COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Recherche des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.

Obliger les attaquants à faire des courses croisées



DESCRIPTION :

1/2 Terrain

8 à 12 joueurs

Ballons centrés au 1ier et 2ième poteau

Situation de départ Coup franc excentré joué à 2 très rapidement, balle redonnée à 1 dans sa course

1 centre le ballon qui doit fuir le gardien pour A ou B qui ont croisé leur course ou pour c Qui rentre ver le but

2 suit l'action

VARIANTE :

Travail côté droit puis côté gauche

COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Recherche des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.

