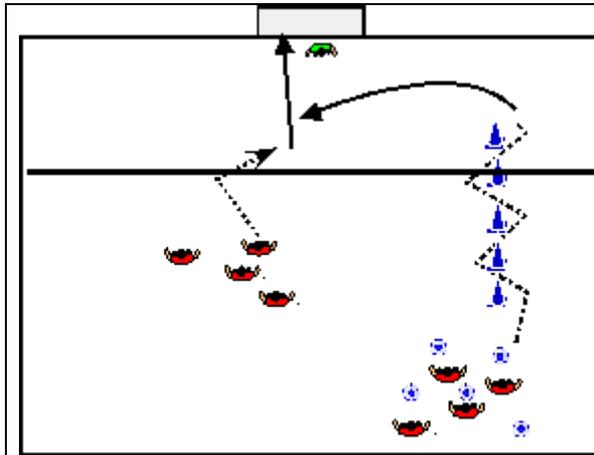


U13 Exercices : Le Centre



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

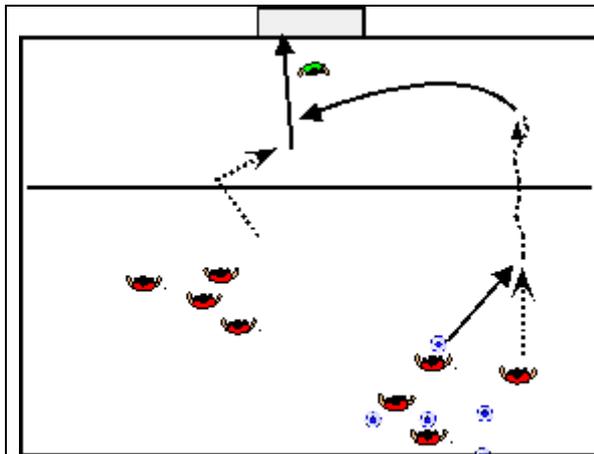
Travailler avec toutes les surfaces de contact
Suivant la qualité technique du joueur le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

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

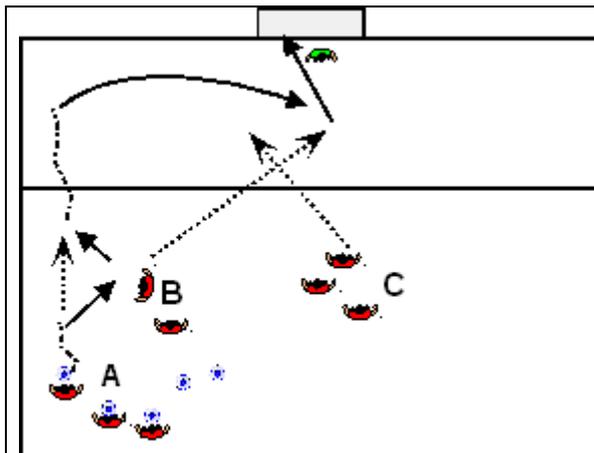
Suivant la qualité technique de l'attaquant, le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

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 donne 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

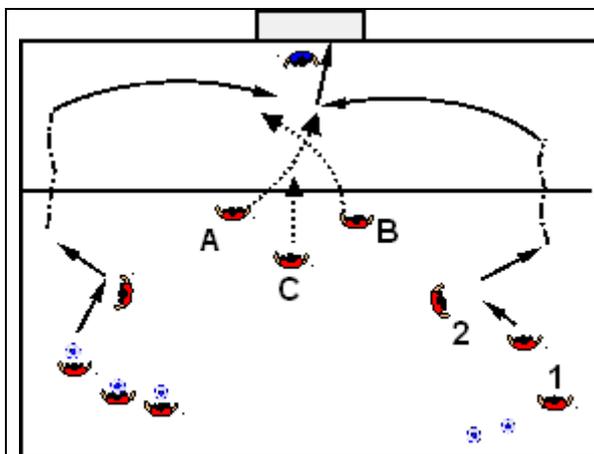
COACHING

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 1er 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 :

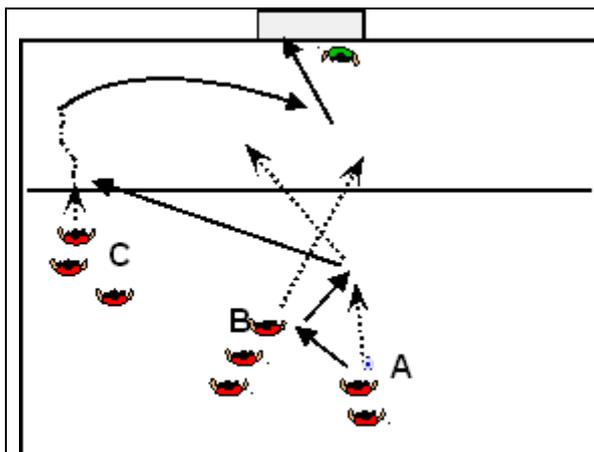
Travail côté droit puis côté gauche

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.



DESCRIPTION :

1/2 Terrain

8 à 12 joueurs

Le joueur A donne à B qui lui remet A fait une passe longue pour C qui prend le ballon en course C conduit le ballon en débordement et centre sur A ou B qui ont croisé leurs courses.

VARIANTE :

Travailler sur les deux côtés

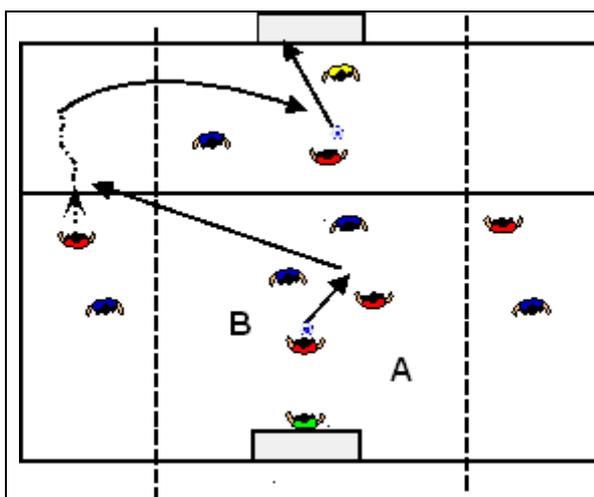
Suivant la qualité technique de l'attaquant, le tir sera effectué après 1 contrôle ou pas de contrôle

COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Rechercher des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.



DESCRIPTION :

1/2 Terrain

8 à 12 joueurs

2 buts

3 contre 3 avec 1 appui dans chaque couloir

L'équipe qui a le ballon doit donner à un appui dans le couloir qui centre devant le but.

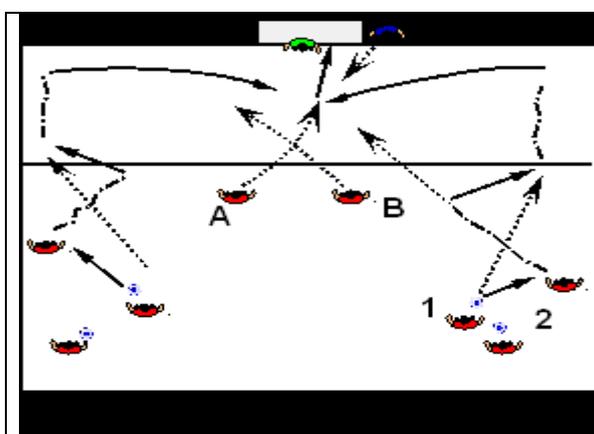
Les gardiens relance sur les joueurs dans les couloirs qui centrent

COACHING

Rechercher le travail de qualité, le centre doit être correct

Rechercher des appuis corrects au moment de la frappe

Regarder la partenaire avant de frapper le ballon.



DESCRIPTION :

Situation de départ : Coup franc excentré joué à 2 très rapidement

1 et 2 font une course croisée

2 récupère le ballon dans le couloir

2 va vers l'angle des 16m5 et donne le ballon en retrait sur A ou B devant le but qui croise leur course

VARIANTE :

Travail côté droit puis côté gauche

Ajouter un défenseur