



1

semaine de stage à la toussaint : 1 jour = 1 séance à Thème : perfectionnement centres.
Réalisé par Guillaume MARCOUX et publié par

Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Echauffement 1501	
Mise en train 10 min.	
Passé et va	

Grand exercice :

Echauffement 1501		
Mise en train 10 min.		
<p><u>Mise en train</u></p> <p>séance pour 16 joueurs</p> <p>4 joueurs par ateliers</p> <p>4 ateliers - 1 ballon par atelier</p>	<p><u>Passé et va</u></p> <p>le joueur part en conduite 2-3 mètres puis passe son ballon et va dans la colonne d'en face</p> <p>Contrôle obligatoire</p> <p><u>variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en une touche - augmenter la distance 	

Petit exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre 20 min.	
le centre en retrait :	

Grand exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre 20 min.	
Perfectionnement centre	le centre en retrait :
3 exercices pour 3 types de centres	<p>A pousse son ballon sur 2-3 mètres effectue un centre appuyé en retrait au point de pénalty B frappe sans controle</p> <p>1 atelier à droite 1 atelier à gauche</p>
-> exercice 1 :	
le centre en retrait	

Petit exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre	20 min.
le centre en banane :	

Grand exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre	
20 min.	
<p><u>Perfectionnement centre</u></p> <p>3 exercices pour 3 types de centres</p> <p>-> exercice 2 :</p> <p>le centre en banane</p>	<p><u>le centre en banane :</u></p> <p>A pousse son ballon sur 2-3 mètres effectue un centre aérien en banane au point de pénalty B frappe (2 touches maxi)</p> <p>1 atelier à droite 1 atelier à gauche</p> <p><u>centre effectué de l'intérieur du pied</u></p>

Petit exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre	
20 min.	
le centre tendu :	

Grand exercice :

Technique 3501	
Perfectionnement centre	
20 min.	
<u>Perfectionnement centre</u>	<u>le centre tendu :</u>
3 exercices pour 3 types de centres	A pousse son ballon sur 2-3 mètres effectue un centre aérien en banane au point de pénalty B frappe (2 touches maxi)
-> exercice 3 :	1 atelier à droite 1 atelier à gauche
le centre tendu	<u>centre effectué du coup de pied</u>

