

AUTRES THEMES

Centres, finition

Passé

OBJECTIFS

Appui-remise à 2 en mouvement - Double 1-2

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

J1 donne à J2 qui remise et se déplace latéralement pour ne pas être hors-jeu. J2 reçoit le ballon dans sa course puis frappe ou centre pour J1. **Variante :** Ajouter 1 défenseur ur J2 pour plus de vérité. Si le défenseur suit J2 lors de sa course, J1 peut aller à la frappe juste après la remise de J2.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

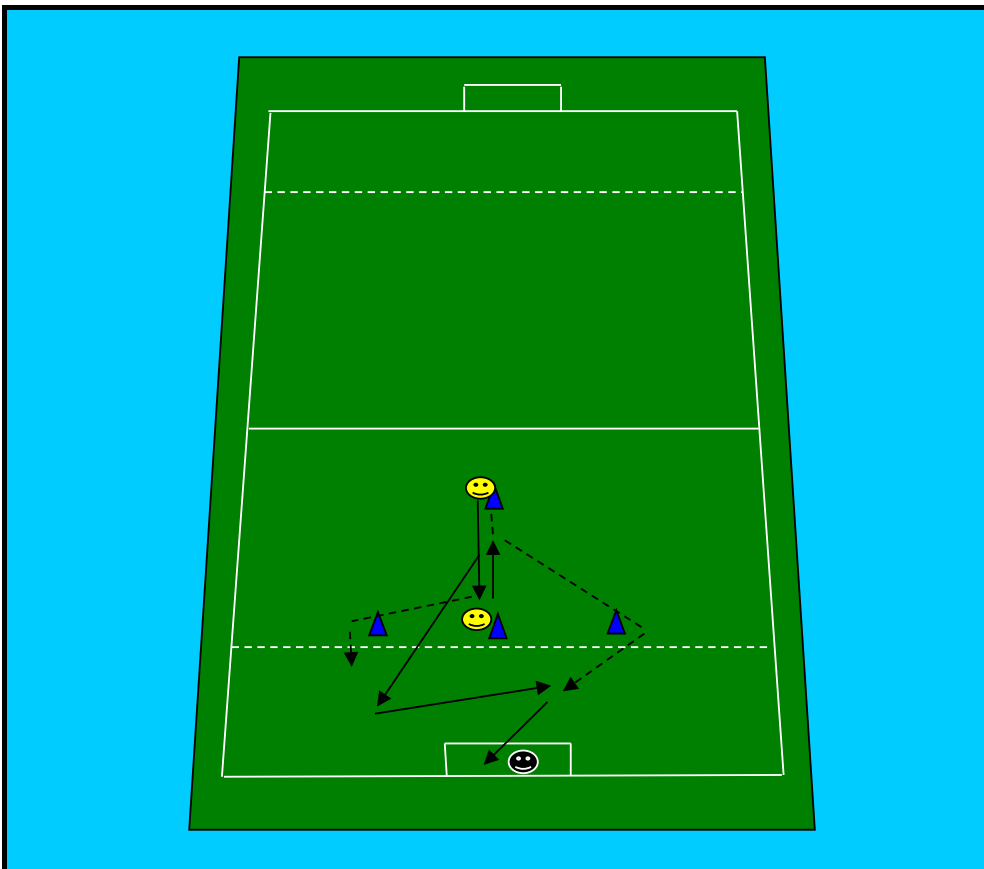
9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

Faire attention à ne pas être hors-jeu, le ballon doit rester au sol. Être rapide dans l'enchaînement.



ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

1

Piquet

Barre



4



5



Effectif



1



10

CONSEILS

Effectuer une course latérale (hors-jeu) en regardant le ballon le plus possible.
Orienter au maximum ses épaules vers le but.

Observations personnelles

Réalisé par Yoan LEJEUNE et publié par

