

Centre

Dédoulement, jeu à 3

## MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

J1 donne à J2 qui remise à J3. J3 donne en profondeur à J1 (entre les 2 cônes) pour le centre. J2 et J3 croisent leur course pour arriver devant le but.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

## CRITERES DE REUSSITE

Pas de hors-jeu. Qualité des passes. Ne pas arriver trop tôt devant le but. Coordonner les 3 courses lors de l'enchaînement.

## ORGANISATION

## Surface

Larg.

Long.

Diam.

## Matériel

But

Piquet

Barre



4



4



6



6



## Effectif



1



6



6



## CONSEILS

J1 doser le ballon en profondeur pour le mettre dans la course à J1. J1 adapter sa course pour ne pas être hors-jeu. Accélérer lorsque J3 donne en profondeur (et pas avant). J2 et J3 toujours orienter ses épaules face au but et regarder le ballon lors de la course devant le but.

## Observations personnelles

Réalisé par Yoan LEJEUNE Publié par