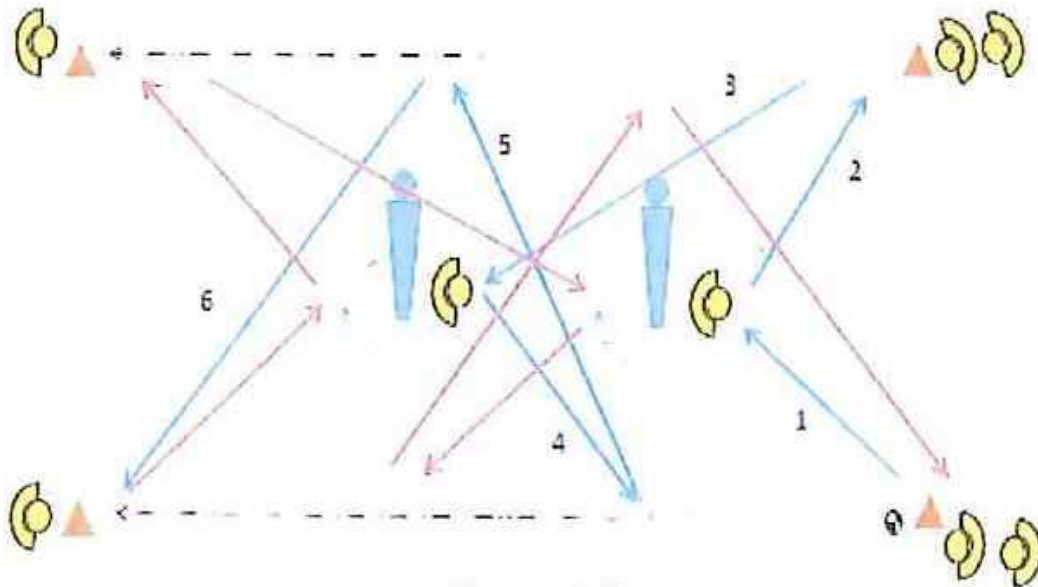


Exercice technique : Recherche des diagonales / bannir le jeu latéral

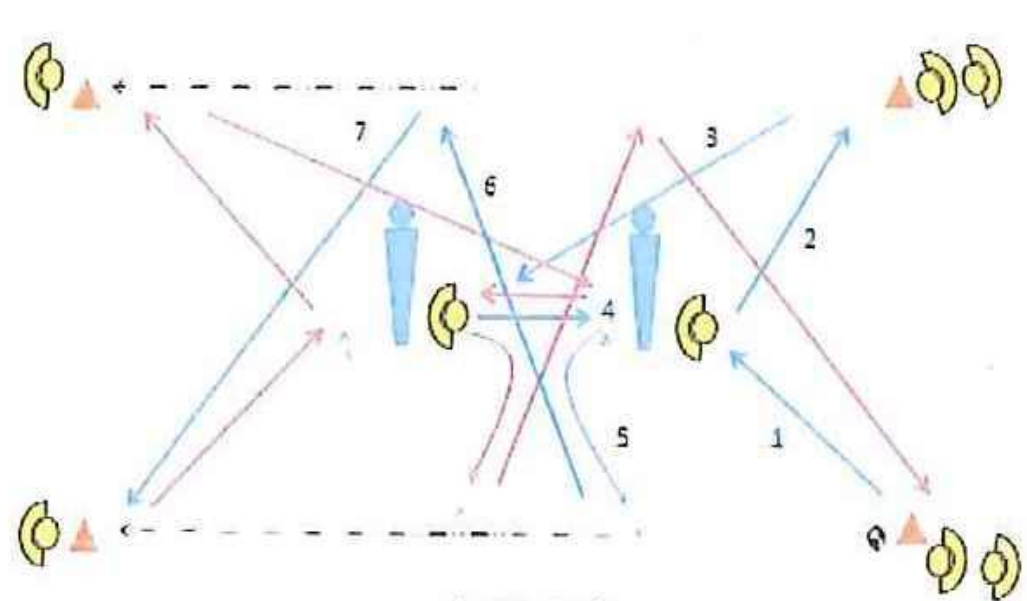
Points clés :

- Insister sur la précision et le dosage des passes
- Varier le rythme : la diagonale (3 sur le dessin) doit accélérer le jeu.
- Utilisation du pied opposé sur les remises



Par groupe de 4

Les appuis au milieu chargent au bout de 2'
On garde toujours la même doublette
Appui-remise+3^{ème}
Changer de côté le départ du ballon au bout de 2'
aller → retour →



Par groupe de 4

Les appuis au milieu chargent au bout de 2'
On garde toujours la même doublette
Appui-remise+3^{ème}
Changer de côté le départ du ballon au bout de 2'
aller → retour →