

L'APPEL CIRCULAIRE

La Finition

POSTES

Gardien
Défense
Milieu
Attaque

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

2 plots
3 plots à jalon
1 ballon pour 2
joueurs

EXERCICES

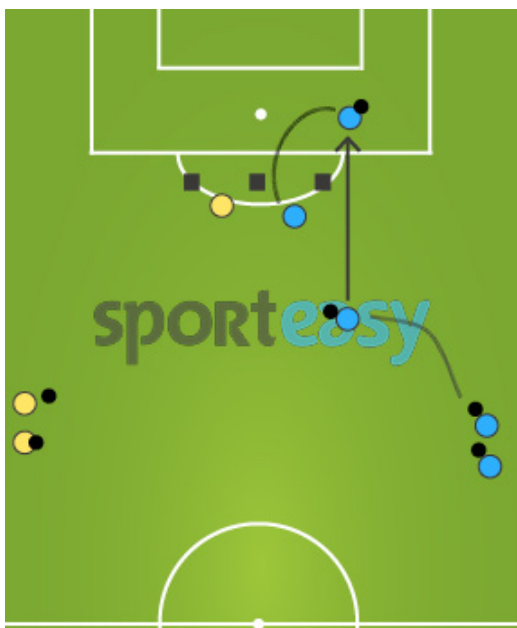


Durée : 10-15 min

Explications :

Positionner :

- 2 plots sur chaque côté du terrain, à une dizaine de mètres de la ligne de touche
- Les joueurs se répartissent équitablement des deux côtés, sauf deux qui se placent devant les plots à jalon
- 3 plots à jalon devant la surface (voir schéma)
- 1 gardien de buts



- Au signal, le joueur déclenche une course dynamique et rentrante.
- Une fois à l'abord de la surface, il déclenche la passe suivant l'appel de l'attaquant.
- L'attaquant - passé dans le dos du constri - contrôle et frappe