











	<ul style="list-style-type: none"> • Par deux avec un ballon • Le gardien effectue une passe (à la main ou au pied) au joueur B à 4 ou 5 m de celui-ci • Ce dernier effectue un contrôle en bloquant le ballon • Puis il effectue un tir au but. • Le gardien récupère le ballon. • Après 4 ou 5 tirs, on inverse les rôles 		<ul style="list-style-type: none"> ↔ Pour l'intérêt de l'exercice, la passe ne doit pas être « molle ». Si nécessaire, imposer la passe à la main au ras du sol ↔ Etre vigilant sur la qualité du geste de contrôle ↔ Après contrôle, la balle doit être dans les pieds du joueur prête à être rejouée
	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Contrôle de la balle ↔ Tir 		<ul style="list-style-type: none"> ↔ Imposer le contrôle de la semelle ↔ Le gardien effectue une passe à la main en l'air de telle manière qu'elle rebondisse devant le joueur

Voir schéma page suivante



10 min

												
<p>6</p>		<p>24</p>		<p>12 max</p>			<p>12</p>					<p>H : 40m L : 40m</p>

