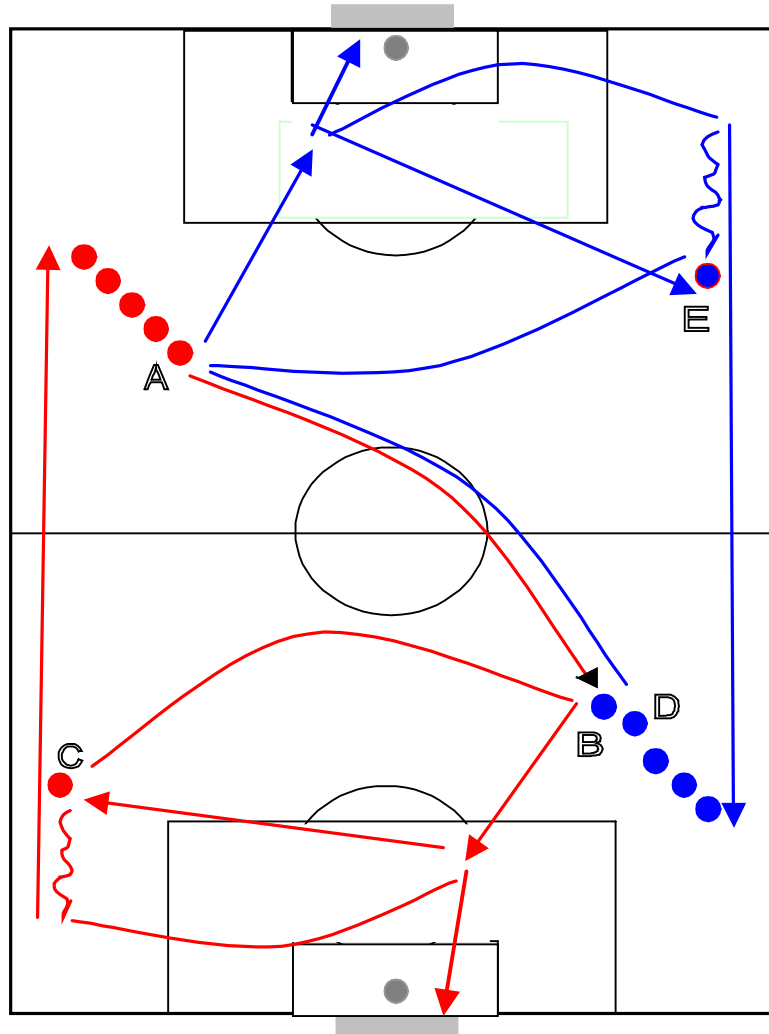


## EXERCICE DE CENTRES ET REPRISES PAR ZOUARI AMMAR (FOOTBALL MDHILLA CLUB – TUNISIE)



<b>Objectif de l'exercice</b>	<b>AMELIORATION DES CENTRES ET REPRISES</b>
<b>Explications</b>	<p>Sur terrain normal, 2 groupes placés comme indiqué au croquis, le joueur A fait passe longue sur B qui contrôle, oriente et fait passe longue aussi sur C qui contrôle et conduit la balle pour centrer sur B pour finition. B prend la place de C qui passe à la queue du groupe rouge. Dès que B passe à C, le joueur D déclenche l'exercice en passant sur A et ainsi de suite. Chaque joueur avec ballon sauf B.</p> <p>Variantes : - On peut diminuer le terrain.          - Ajouter un attaquant et un défenseur à la zone de réparation.          - changer le placement des groupes pour varier les centres et les tirs (droites puis gauche) après un laps de temps variables.</p>
<b>Aspects Physiques</b>	Anaérobie lactique
<b>Aspects Tactiques</b>	Appel, démarquage, timing,...
<b>Aspects Techniques</b>	Contrôles, conduites, passe, tir....