

## EXERCICES DIVERS DE TRAVAIL EN ANAEROBIE ALACTIQUE

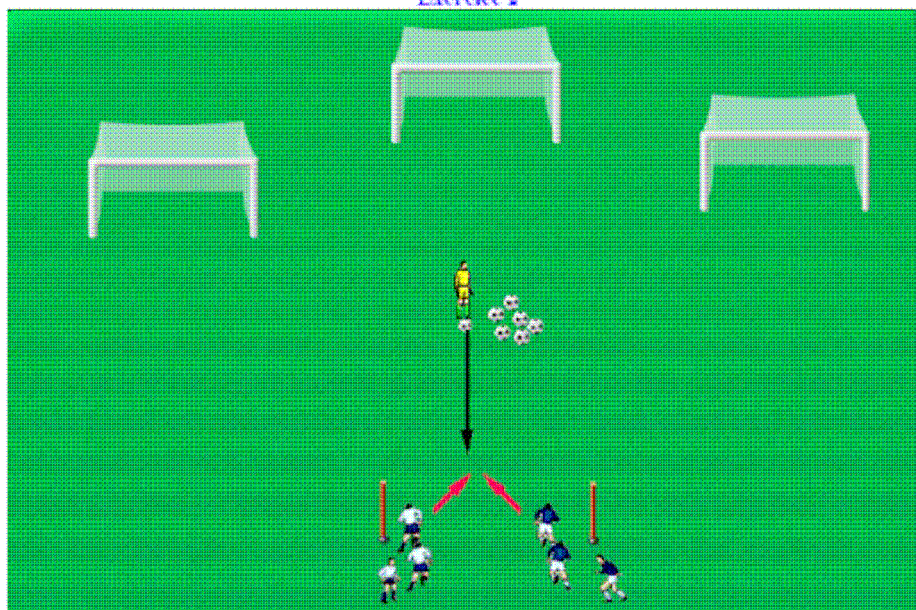
Michel Brahmi

### Exercice 1



Par groupe de 4 joueurs démarrant en même temps. Au signal de l'entraîneur le joueur avec le ballon déborde pour aller centrer, poursuivi par un défenseur. Les 2 autres joueurs doivent le plus rapidement possible passer les obstacles, pour en course croiser se placer à la réception du centre. Le porteur de balle doit à la fois gérer sa course par rapport à son adversaire direct mais aussi par rapport aux courses de ses partenaires. Chaque joueur change ensuite de position dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Exercice 2



Les joueurs en 2 colonnes.  
Le départ se fait lorsque l'entraîneur effectue la passe. Le premier des deux joueurs qui récupère le ballon tente de marquer dans un des 3 buts (2m de large) pendant que l'autre tente de l'en empêcher. Un but dans les cages extérieures valent 1 point, celui dans la cage centrale 2 points