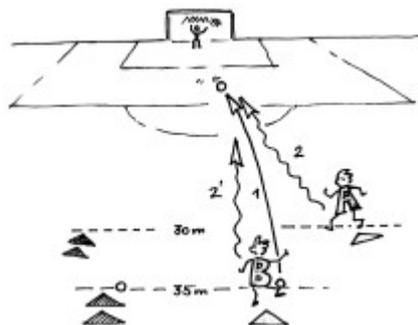


Football – Vitesse: Course-poursuite

Un exercice pour améliorer la qualité de réaction, la précision des tirs et le bon timing. Il convient également aux autres disciplines sportives moyennant quelques adaptations.



B, placé à 35 mètres, fait une passe dans la zone située entre le point de pénalty et la ligne des 16 mètres. A (de la ligne des 30 m.) sprinte pour récupérer le ballon et essaie de marquer avant le retour de B qui a suivi sa balle. Si A tire sans avoir été touché par B, il reçoit un point. S'il marque en plus, il en récolte un de plus. Jouer des deux côtés pour occuper le plus de joueurs possibles. Changement de rôle après chaque passage.

Variante

plus facile

Sans passe et plus proche du but (plus facile). A se tient avec le ballon cinq mètres devant B. Au signal, les deux sprintent et A tente le tir avant de se faire toucher.

Matériel: Balles, cônes, buts



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO