

EXERCICE 3**DESCRIPTIF DE L'EXERCICE**

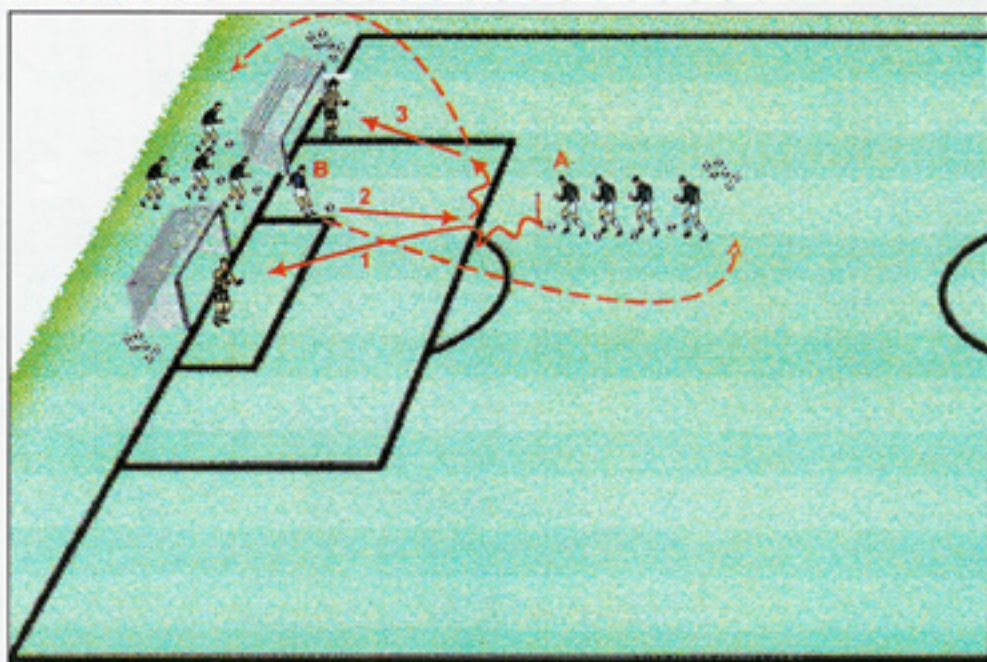
- Les 2 buts sont disposés comme dans l'exercice 1.
- Une colonne de joueurs (A) face et entre les 2 buts. Chaque joueur possède un ballon.
- Une colonne de joueurs (B) entre les buts, à quelques mètres devant la ligne et dos au but.
- Ballons de réserve à côté des buts et à côté de la colonne A.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

- Le joueur A conduit en diagonale et tire (1).
- Après le tir, B adresse une passe à A (2) qui conduit en diagonale et tire (3) dans l'autre but.
- B va derrière la colonne A.
- A va derrière la colonne B.

VARIANTE 1

- B fait une passe aérienne à A...

**EXERCICE 4****DESCRIPTIF DE L'EXERCICE**

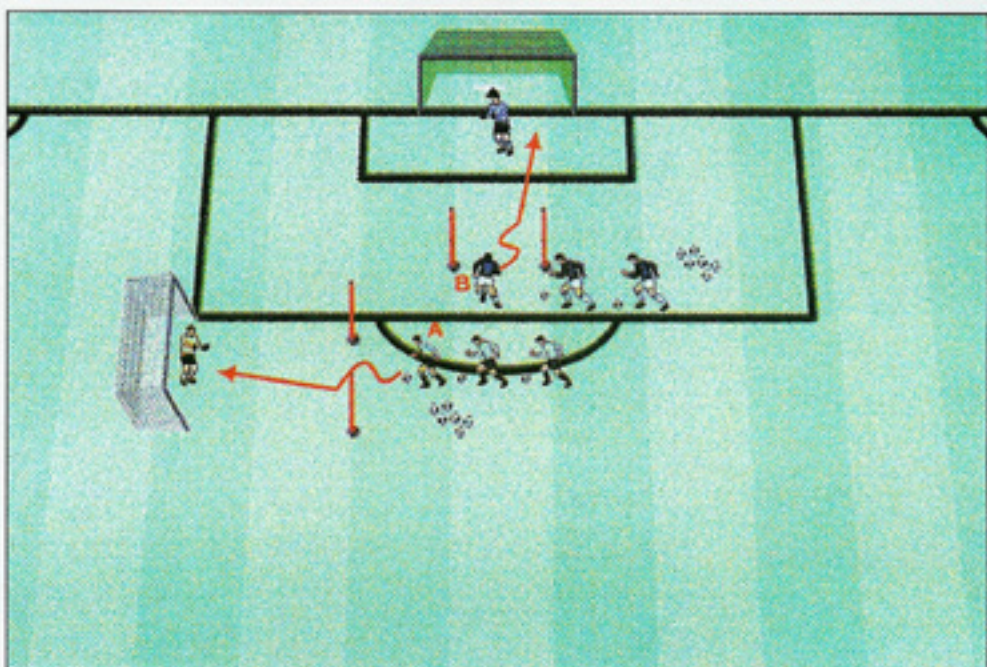
- 2 buts disposés à 90° l'un de l'autre.
- 1 gardien dans chaque but.
- Les joueurs, avec chacun un ballon, sont disposés en 2 colonnes, chacune face à un but à 16-20 mètres environ.
- 2 portes sont disposées à 15 mètres environ de chaque but.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

- Le joueur de la colonne A conduit le ballon et tire à hauteur de la porte.
- A va ensuite derrière B.
- Simultanément, B conduit le ballon parallèlement à la ligne de but et tire à hauteur de la porte.
- B va ensuite derrière A.

VARIANTE 1 : B conduit le ballon, fait une feinte de tir (ici pied gauche), crochet puis tir du pied opposé (droit).

VARIANTE 2 : Idem mais A et B jonglent en mouvement et tirent.

**EXERCICE 5****DESCRIPTIF DE L'EXERCICE**

- 2 buts sont disposés à 90° l'un de l'autre.
- 1 gardien dans chaque but.
- Une colonne de joueurs A en face d'un but.
- Une colonne de joueurs B en face de l'autre but.
- Des joueurs P1 et P2 à côté de chaque but.
- Des ballons de réserve à côté des buts.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

- P1, et P2 adressent, en même temps, une passe au sol (1 et 1') à A et B.
- A et B contrôlent le ballon, le conduisent sur quelques mètres en direction du but opposé et tirent (2 et 2').
- A et B vont, respectivement, derrière P2 et P1.

