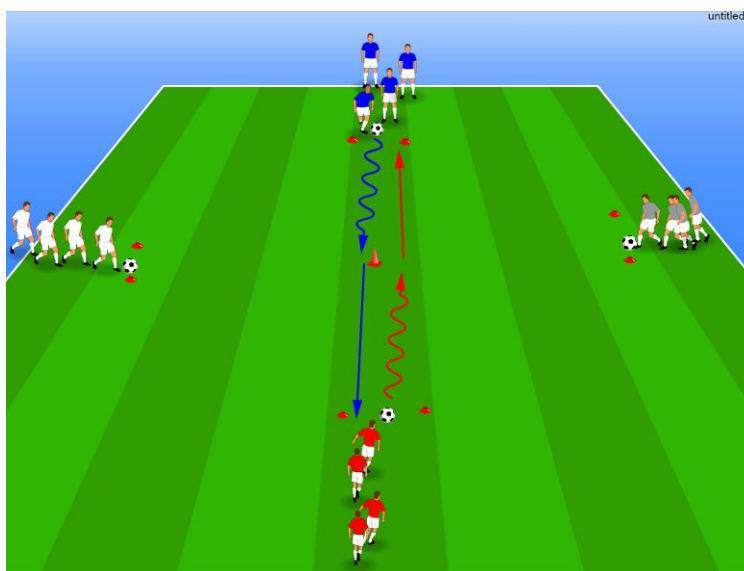


## Anderlecht : développement de la technique en régime de vitesse Jean Kinderman

### Premier exercice

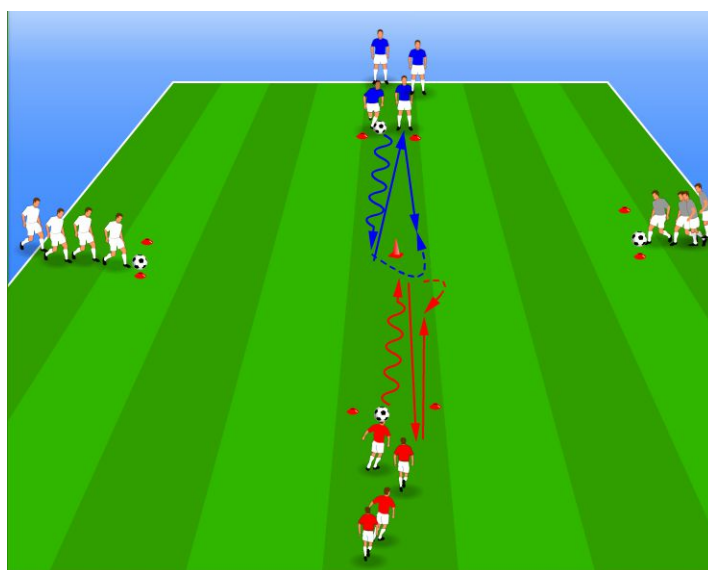
Objectif: développement de la technique en régime de vitesse.

Déroulement: deux petits buts (avec des plots) en diagonale se déplacent deux joueurs avec ballon, ils arrivent au plot central en conduite de balle et cherchent à mettre la balle dans le but opposé, (illustration1),



Variante: départ simultané des 4 joueurs des 4 emplacements;

- conduite et domination de la balle avec la plante du pied; arrivée au plot et exécution d'un double changement de direction;
- arrivée au plot, remettre en retrait au partenaire dans le dos et mouvement en ouverture pour recevoir la balle diagonale en retour, (illustration2)

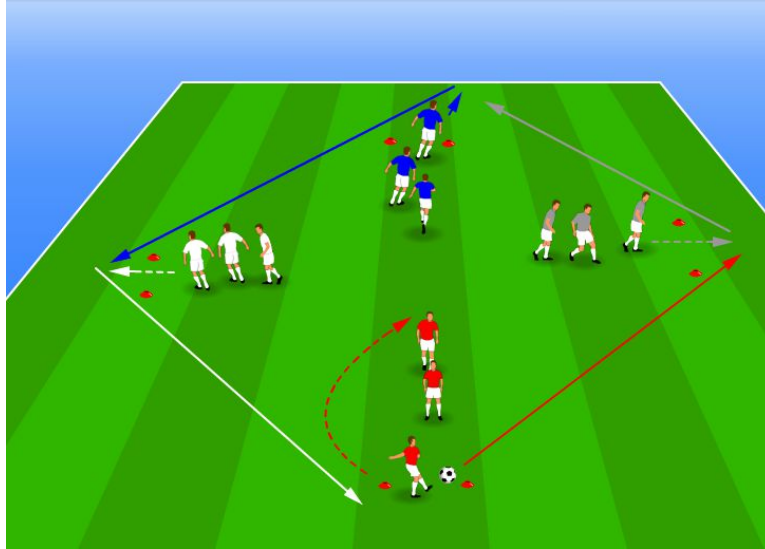


Dans l'exercice on recherche le synchronisme entre les joueurs, la précision dans la passe, l'occupation meilleure de l'espace.

## Second exercice

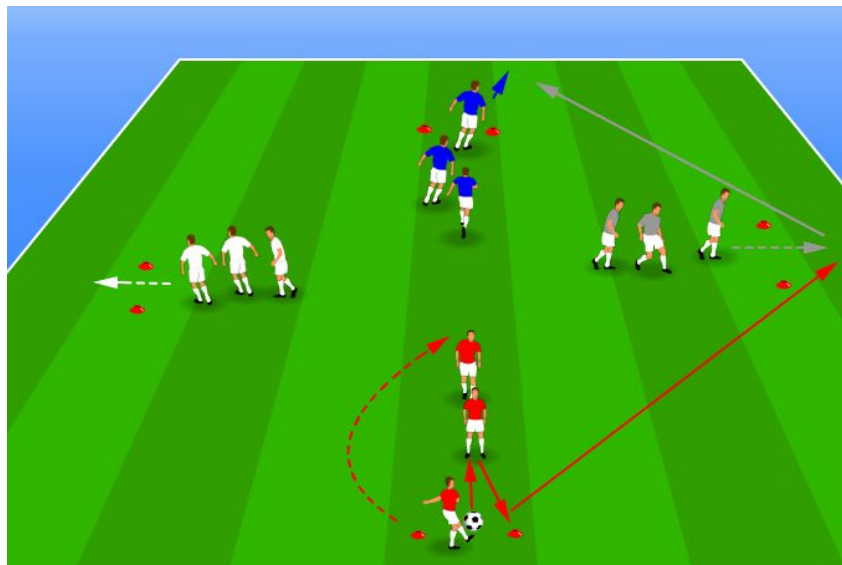
Objectif: développement de la technique en régime de vitesse.

Déroulement: le joueur avec balle sert le premier partenaire de la file ( on peut choisir le sens horaire ou anti-horaire) , qui se démarque en reculant, il reçoit et sert le footballeur sur le côté qui exécute le même mouvement. Après la transmission on se replace au bout de la file. Et ainsi de suite, (illustration3).



Variantes:

- 1) On peut utiliser deux ballons; on peut changer le sens du tour, (horaire et inverse aux aiguilles d'une montre) ;
- 2) le joueur qui "se détache" échange avec le partenaire devant avant de passer à celui sur le côté, (illustration4);



un défenseur s'insère entre chaque groupe de 4 éléments et doit chercher l'interception Illustration 5.

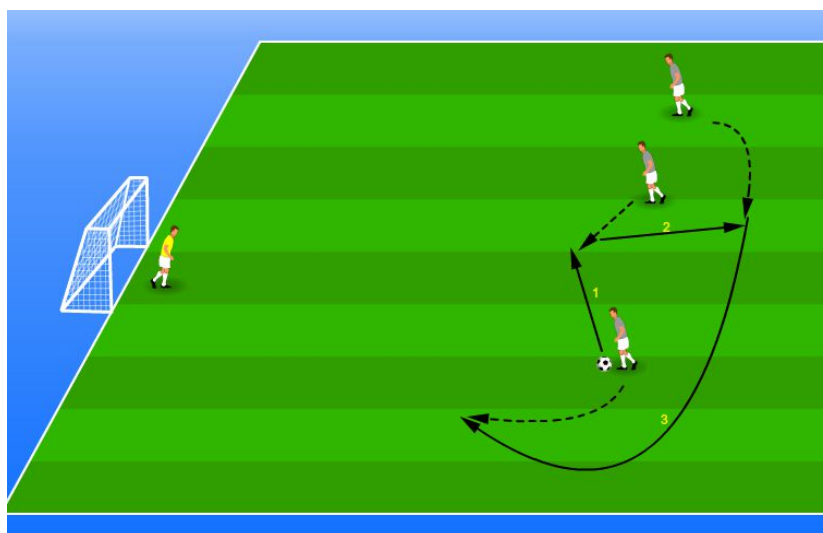


Dans l'exercice on recherche le synchronisme entre les joueurs, la précision dans la passe, le timing dans le démarquage, la rapidité de déplacement et le soutien aux partenaires.

### Troisième exercice

Objectif: développement de la technique en régime de vitesse.

Déroulement: les joueurs exécutent une circulation de balle en soignant le mouvement de recul pour recevoir. Après un nombre préétabli de passes, ils peuvent attaquer le but opposé pour finaliser le but, centre et attaque des poteaux de la part des autres joueurs (comme dans l'illustration 6).



L'exercice peut être déroulé avec opposition: cela rend plus complexe la réalisation de la partie finale la présence d'autres joueurs dérangeant la conclusion de l'action