Voici une version réécrite de l'exercice :

⚽ **Exercice : Centres, relances et coordination avec le gardien**

* **Disposition des joueurs** :
  + **2 joueurs** placés au niveau du poteau de corner, chacun avec plusieurs ballons.
  + **2 joueurs** situés le long de la ligne médiane, un de chaque côté du terrain.
  + **1 gardien** positionné dans sa zone des 5 mètres.
* **Déroulement** :
  + Les joueurs au poteau de corner effectuent des **centres dans la surface** à tour de rôle.
  + Le gardien doit anticiper, capter le ballon proprement et effectuer une **relance rapide** (par la main ou au pied) vers le joueur placé sur la ligne médiane, opposé au centreur.
  + Les joueurs au centre doivent se déplacer pour recevoir la balle et être prêts à relancer.
* **Objectifs** :
  + Améliorer la lecture des trajectoires et la coordination du gardien.
  + Travailler la précision des centres et des relances.
  + Développer la réactivité des joueurs à la relance.
* **Variante** :  
  Augmentez la difficulté pour le gardien en demandant aux joueurs de varier les centres (tendus, aériens, à ras de terre). 🕊️

Exercice idéal pour renforcer les compétences en centre, en anticipation et en relance rapide. 💪