



Cet exercice doit permettre à vos joueurs de découvrir la notion d'intervalle ou couloir de jeu direct et de jeu en miroir à partir d'une fixation externe de l'ailier

MISE EN PLACE

On positionne :

- la position des défenseurs à l'aide des plots,
- 6 joueurs en attaque à leur poste (attention à ce que vos arrières soient bien positionnés face «à la pointe». des plots en face de lui
- Pour débiter, placer le pivot entre les 2 «défenseurs» N°3

CONSIGNES

L'ailier qui a le ballon s'engage vers l'extérieur (intervalle externe) (1)

Dans le même temps, l'arrière va commencer une course externe (en miroir, comme l'ailier) vers la ligne de touche (2)

L'ailier fait ensuite la passe à l'arrière (3). Le demi-centre s'engage (4) dans l'intervalle externe et reçoit le ballon dans la course de l'arrière (5)

Les autres joueurs font de même : courses sans ballon (6) et (8) puis passe à son partenaire (7) et (9)

Après que chaque joueur ait touché le ballon, l'ailier qui a reçu le ballon dans l'intervalle interne se désengage balle en main et attaque à son tour l'intervalle externe (1) puis donne sa balle à son arrière (3) qui lui aussi s'est désengagé pour jouer en miroir du déplacement de l'ailier (2)

L'attaque continue alors jusqu'à l'ailier opposé : courses sans ballon (4), (6), (8) et passes dans la course (5), (7) et (9)

CONSEILS

- Vos joueurs doivent être en mouvement lorsqu'ils reçoivent le ballon
- N'hésitez pas à refaire cet exercice avec vos collectifs en début de saison... quelque soit leur niveau (un peu de rappel ne fais jamais de mal)



GARDIENS

1 Gardien de But, le faire jouer avec 2 balles de tennis : jonglage puis jeux contre le mur
2 Gardiens : partir de balles de tennis, puis de ballons normaux



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon
18 plots



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 minutes

