



Cet exercice permet de travailler le demi-tour / contact, un 1 contre 1 particulier

MISE EN PLACE

Les joueurs forment une colonne avec chacun un ballon.

3 plots sont placés de façon à former un triangle vers le but.

1 gardien protège les buts

CONSIGNES

Le joueur s'engage vers le premier plot en dribblant (1)

Lorsqu'il arrive face au plot, il va faire un premier demi-tour / contact (2), pour un droitier dans le sens de cet exercice :

le joueur arrive en double appui face au plot. il fait passer sa jambe droite derrière lui, ce qui provoque la rotation de son corps vers l'arrière en prenant appui sur la jambe gauche. L'appui sur cette jambe doit être ancré au sol. (si ce pied bouge, il risque d'y avoir marché par la suite) il enchaîne ensuite 3 appuis : pied droit - pied gauche - pied droit pour finir sa rotation et se retrouve de nouveau face au but en ayant dépassé le plot.

Le joueur poursuit ensuite sa course vers le plot suivant et enchaîne un nouveau demi-tour / contact (3) mais cette fois-ci en changeant son sens de rotation : c'est la jambe gauche qui doit partir vers l'arrière et il doit enchaîner les appuis : pied gauche - pied droit - pied gauche.

Enfin, le joueur termine par un dernier demi-tour / contact (4) et enchaîne sur son dernier appui (sans dribble) par un tir en suspension (5).

REGULATION

- Alternier le sens de démarrage des colonnes : d'abord plot de départ gauche puis plot de départ droit par exemple.
- Remplacer le plot par un défenseur

CONSEILS

- Il peut être intéressant de glisser cet exercice dans vos séances car c'est un geste peu travaillé en entraînement mais qui peut s'avérer utile en match pour tromper la défense.



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
3 plots



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 minutes

