



**L'objectif de l'exercice est de reconnaître et s'adapter à l'action du défenseur**

### MISE EN PLACE

Positionnez :

- 1 plot devant la colonne d'Arrières latéraux. Ils marquent le point de départ à partir duquel les joueurs doivent se lancer
- 1 plot détermine le point de départ du Demi-Centre
- 2 plots délimitent l'espace du défenseur
- Un défenseur à 6 mètres dans son intervalle.
- Une colonne d'arrières latéraux
- un Demi-Centre passeur actif

Enfin, 1 gardien protège les buts

### CONSIGNES

**1er choix : Le défenseur reste à 6 mètres**

Le Demi-Centre s'engage (1) pour recevoir la passe de son partenaire (2)

Après sa passe, l'Arrière Latéral s'engage vers le but (3) et reçoit la passe du Demi-Centre (4) et il tire au dessus du défenseur (5)

**2e choix : Le défenseur monte à 9 mètres**

Le Demi-Centre s'engage (1) pour recevoir la passe de son partenaire (2)

Après sa passe, l'Arrière Latéral s'engage vers le but (3) et reçoit la passe du Demi-Centre (4)

Le défenseur monte pour empêcher le tir de l'attaquant (5)

L'Arrière Latéral déborde (6) et tire dans l'intervalle (7)

### RÉGULATIONS

- Au moment de la passe du Demi-Centre à l'Arrière Latéral (4), le défenseur a le choix de rester à 6 mètres ou de sortir sur l'attaquant
- Adapter la vitesse du défenseur à la capacité d'adaptation de l'attaquant.
- Ecarter les plots pour libérer de l'espace pour le débordement
- Changer de côté du terrain

### CONSEILS

- N'hésitez pas à répéter cet exercice sur plusieurs séances, surtout en début de saison et pour les joueurs débutants et moyens
- Prendre du temps sur chacun des choix (important de répéter)



#### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Arrière



#### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

4 plots  
1 ballon pour chaque Arrière des chasubles pour distinguer les attaquants des défenseurs



#### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



#### TEMPS

20 minutes

