



L'objectif est de faire travailler la prise d'intervalle et l'engagement pour aller marquer

MISE EN PLACE

On sépare la moitié de terrain en 2 sur le sens de la longueur à l'aide de 3 plots

Dans chaque demi-terrain, on positionne :

- 2 défenseurs (N°1 et N°2)
- 2 attaquants : un Ailier, un Arrière
- 2 passeurs sont placés à 9 mètres

CONSIGNES

L'Arrière fait la passe au passeur (1) et s'engage ensuite dans l'intervalle entre les 2 défenseurs (2).

Le passeur lui remet alors le ballon (3) et l'Arrière doit ensuite choisir quelle est la meilleure solution :

- si le défenseur N°1 ne vient pas fermer l'intervalle alors l'Arrière va tirer (4)
- si le défenseur N°1 vient fermer l'intervalle (4) alors l'Ailier s'engage sans ballon (5) pour recevoir la balle de l'Arrière (6) et aller tirer (7).

Une fois le tir de l'Arrière ou de l'Ailier effectué, les joueurs de l'autre moitié du terrain débutent alors leur action

RÉGULATIONS

- Faire tourner les attaquants et les défenseurs toutes les 10 attaques, par exemple, et lorsque les 2 équipes sont passées en attaque, l'équipe perdante à un gage donné par les gagnants

CONSEILS

- Faire jouer les joueurs de chaque côté
- Veiller à ce que les joueurs attaquent bien entre 2 joueurs (l'intervalle) et pas sur l'un des défenseurs
- Les joueurs doivent recevoir le ballon en courant vers le but (pas de réception à l'arrêt, et pas de «démarrage» de l'action à l'aide d'un dribble)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

3 plots
1 ballon pour 2 attaquants



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

20 minutes

