



POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



CATÉGORIES



-14 ans à séniors



DÉBUT

FIN

.....h..... 15 minh.....



- Les joueurs doivent savoir manipuler le ballon et recevoir la balle à une main.

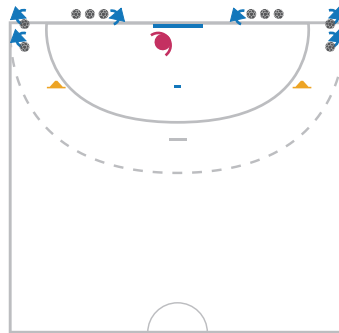


- 2 plots
- 1 ballon par ailier et une réserve de ballons par passeur
- 1 chasuble par ailier



- Pensez à proposer ce type d'exercice de manière régulière pour travailler ces savoir-faire.
- Vous pouvez enchaîner cet exercice après avoir fait un exercice de manipulation de balles.

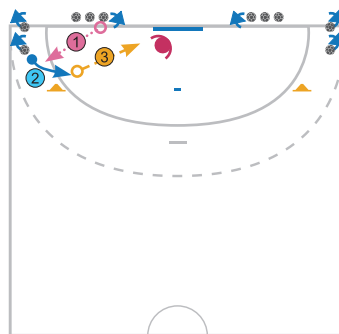
MISE EN PLACE



Cet exercice a pour objectif de travailler les savoir faire individuel des ailiers, notamment la réception de balle a une main.

- On positionne :
- 2 colonnes d'ailiers avec chacun son ballon
 - 2 plots pour délimiter l'angle de tir des ailiers
 - 2 passeurs avec une réserve de ballons, situés derrière la ligne de but

CONSIGNES 1



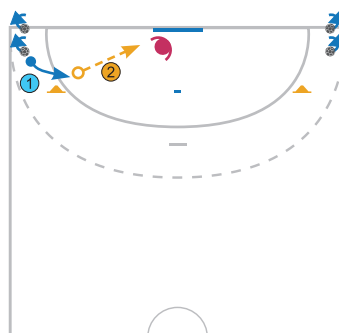
Le passeur fait une passe (1) à l'ailier qui s'engage pour aller tirer (2).

L'ailier qui a déjà un ballon dans sa bonne main, doit réceptionner la 2e balle d'une main (sa mauvaise main) et enchaîner le tir (3).

RÉGULATIONS :

- alterner côté gauche, côté droit
- élargir ou réduire à l'aide du plot l'angle de tir ce qui aura pour effet de réduire la course de l'ailier (et donc son temps de réorganisation)

ÉVOLUTION 1



Les ailiers ont une balle dans leur bonne main et une chasuble dans l'autre main.

Au signal de l'entraîneur, ils jettent en l'air au dessus d'eux le ballon et la chasuble.

Lorsque l'ailier a rattrapé son ballon et sa chasuble (1), il s'engage pour aller tirer (2).