



L'objectif de l'exercice est de travailler la prise d'intervalle à la base Arrière pour faciliter le jeu en profondeur

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 groupes de 3 plots disposés en triangle pour symboliser 3 défenseurs (les 2 N°2 et 1 N°3)
- 3 colonnes d'Arrières
- 1 réserve de ballon dans le rond central
- 1 Gardien de But dans le but, l'autre au milieu du terrain

CONSIGNES

L'Arrière gauche fixe sur l'extérieur (1) et donne le ballon au Demi-Centre (2)

Le Demi-Centre fixe sur l'extérieur (3) et donne le ballon à l'Arrière droit (4)

L'Arrière droit reçoit le ballon sur l'intervalle intérieur (5) et tire (6)

Le Gardien de But assure la relance (7) vers le 2e Gardien de But (ou un joueur à la place)

RÉGULATIONS

- Alternier le départ des actions à gauche et à droite
- Demander des tirs en dehors des 9mètres, en appui, à la hanche, sur 1 appui
- Demander à l'Arrière droit, au lieu d'aller tirer, de changer d'intervalle en dribblant (ou pas) et de relancer l'attaque à partir de l'intervalle externe pour que la balle revienne à l'Arrière gauche afin qu'il aille tirer (6)

CONSEILS

- Soyez attentif aux timings d'engagements des joueurs et à leur désengagement
- Assurez-vous de la bonne orientation de course de vos arrières
- Rappelez à vos joueurs que l'objectif est de marquer le but et pas seulement de tirer au but
- Vérifiez que votre gardien ne perd pas de temps sur la relance
- Si vous avez un 2ème gardien, positionnez-le au milieu du terrain, sur un côté, de façon à organiser une mini-relance, tout de suite après le tir et réalimenter la réserve de ballon



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

9 plots
1 réserve de ballons
au milieu du terrain



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

20 minutes

