



## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien



NIVEAU DE DIFFICULTÉ



CATÉGORIES



-12 ans à -18 ans



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 min .....h.....



- Coordination entre la course, la prise d'information et le dribble.



- 1 ballon pour 2 joueurs



- Les gardiens participent à l'exercice.



- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas à plus d'un mètre l'un de l'autre.
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour savoir où se situe le joueur devant lui.

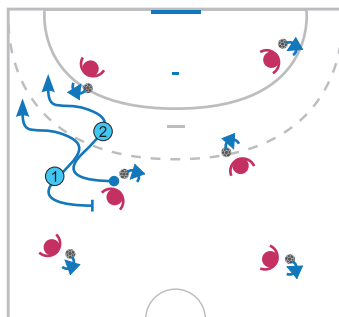
## MISE EN PLACE



L'objectif de l'exercice est de faire en sorte que les joueurs maîtrisent le dribble tout en prenant les informations autour d'eux

On dispose les joueurs par 2 avec un ballon. Le joueur avec le ballon se place environ 1 mètre derrière celui qui n'a pas le ballon.

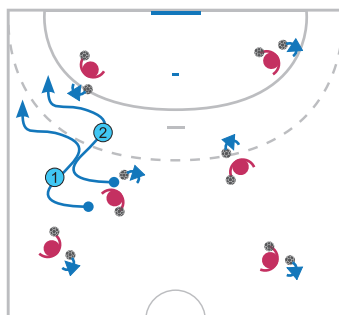
## CONSIGNES



- Le joueur qui n'a pas le ballon trotte sur l'ensemble du terrain (1).
- Le joueur avec le ballon suit son partenaire en faisant les mêmes déplacements que lui, sans arrêter de dribbler (2).

Les joueurs changent de rôle au signal de l'entraîneur.

## ÉVOLUTION 1



- Les 2 joueurs ont un ballon et dribblent.

## REGULATION :

- demander aux joueurs de faire des mouvements plus difficiles comme s'asseoir, se coucher,...
- lever le bras libre
- changer de main pour dribbler
- réduire ou agrandir les espaces.