



Les fondamentaux d'attaque



FAIS CE QUE JE FAIS

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



CATÉGORIES



-12 ans à -18 ans



DÉBUT h ... 20 min ... h ... FIN



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



- 1 ballon pour 2 joueurs

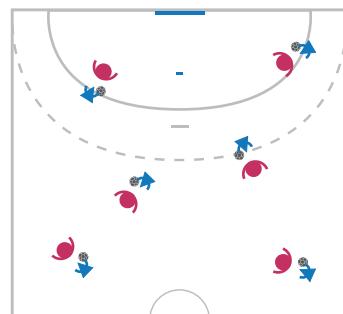


- Les gardiens participent à l'exercice.



- 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.

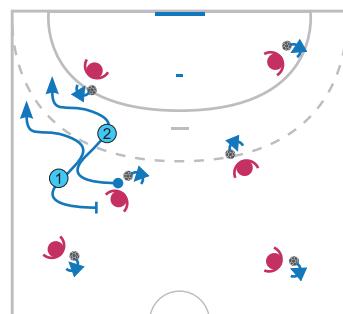
MISE EN PLACE



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 trotinne sur l'ensemble du terrain (1).
- Le joueurs 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'entraineur.

ÉVOLUTION 1



- Les 2 joueurs ont un ballon et dribbilent.

RÈGULATION :

- 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.