



**Cet exercice a pour objectif de mettre les joueuses et joueurs en situation de travailler l'écartement et le démarquage.**

### MISE EN PLACE

À l'aide de coupelle, on divise le terrain en 6 zones

On positionne :

- 1 joueur par équipe dans chaque zone (on joue alors un 6 contre 6 sur le terrain).
- 1 gardien dans chaque but.

### CONSIGNES

Chaque équipe doit aller marquer sans que les joueurs (attaquants et défenseurs) ne sortent de leur zone.

L'engagement est fait par les gardiens de but.

De manière régulière (toutes les 2-3 minutes), les joueurs changent de zone en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre par exemple.

### RÉGULATIONS

- Interdire le dribble
- Autoriser l'un des binôme à jouer sur tout le terrain

### CONSEILS

- Vérifiez que vos joueuses et joueurs se déplacent sans ballon pour se démarquer et proposer des solutions à leurs partenaires
- De la même façon, en situation d'attaque du but, rappelez à vos équipes de recevoir le ballon en mouvement pour faciliter leur éventuel 1 contre 1 et/ou débordement de leur défenseur direct



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
<https://youtu.be/vRZnHXPiUuU>



#### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon  
Plots ou coupelles  
Chasubles (2 équipes)



#### PARTICIPANTS

au moins 12 joueurs



#### TEMPS

20 minutes

