



L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner aux joueurs une course en dribblant avec un tir sans temps d'arrêt

MISE EN PLACE

On positionne les joueurs sans ballon sur 2 colonnes au milieu du terrain.
On met un gardien dans chaque but.
2 réserves de ballon sont disposées sur les points de pénaltys

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur :
Le premier joueur de chaque colonne part en dribble pour chercher un ballon dans la réserve (1).

Il enchaîne ensuite en dribblant vers le but opposé en passant par la porte matérialisée par les plots (2).

Il tire dans la course pour marquer sans temps d'arrêt (3). Si le gardien de but à les bras en bas, il doit tirer en haut, si le gardien de but à les bras en l'air, il doit tirer en bas.

Il ramasse ensuite son ballon pour aller le déposer dans la réserve de ballon (4).
Il retourner enfin dans la colonne opposée à celle dans laquelle il a débuté (5)

RÉGULATIONS

- Varier la distance de tir
- Varier la forme de tir : en appui, en suspension
- Demander aux joueurs de dribbler de leur mauvaise main

CONSEILS

- Les joueurs doivent être orientés : face au but, au moment du tir et équilibrés, dribbler en regardant où ils vont et enchaîner le dribble et le tir



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/Nph3CFtysB8>



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 10 ans à moins de 14 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 minutes

