



L'objectif de l'exercice est de développer la motricité générale par un travail de courses variées

MISE EN PLACE

Les joueurs constituent une (ou plusieurs) colonne de joueurs se tenant par les épaules et ils seront défenseurs.

Un joueur se place face à la colonne et sera attaquant.

Le nombre de joueur de la colonne est à l'appréciation de l'entraîneur (au plus la colonne est grande au plus le travail est difficile pour l'attaquant)

CONSIGNES

L'attaquant a pour objectif de toucher le dernier de la colonne (1).

Les défenseurs doivent l'en empêcher sans se désunir (2).

CONSEILS

- Veillez au rapport de force afin que les rotations se fassent de manière très fluide. Tous les joueurs doivent passer «attaquant»
- Soyez attentif à ce que les défenseurs soient mobiles et qu'ils ne se désunissent pas
- Vérifiez que les «attaquants soient le plus dynamiques et mobiles possibles



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

aucun



PARTICIPANTS

tout le collectif de match



TEMPS

5-7 minutes

