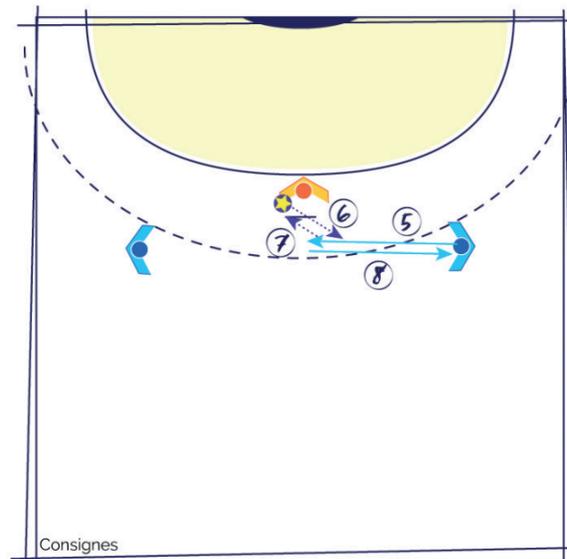
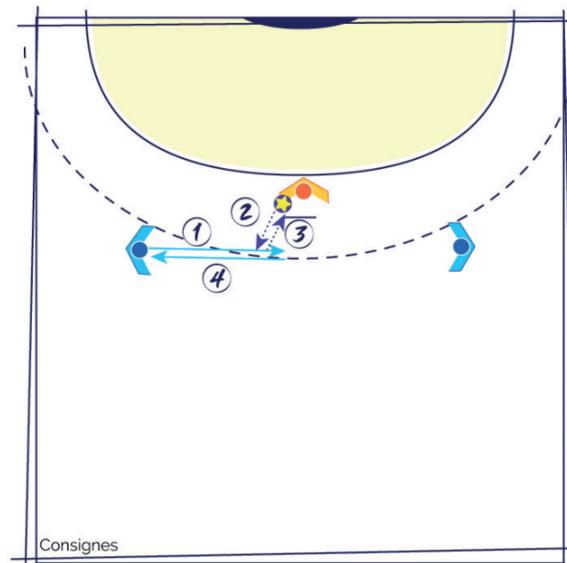
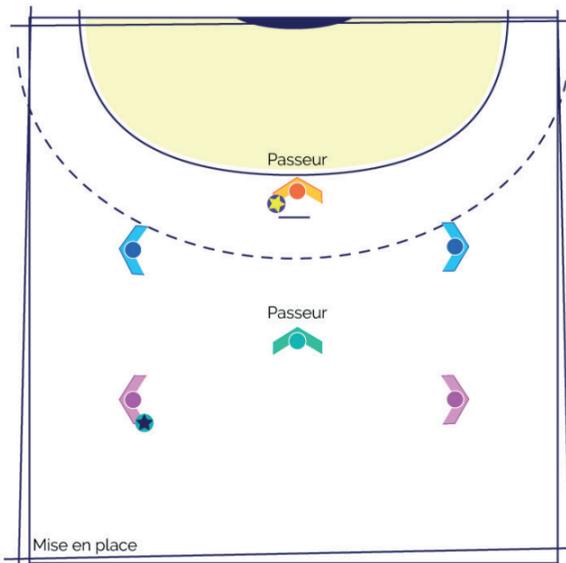




LE TRIANGLE DE L'ENGAGEMENT



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la passe latérale à un passeur fixe tout en travaillant l'engagement / désengagement

MISE EN PLACE

- On positionne le terrain :
- des groupes de 3 joueur(se)s avec un ballon
 - 1 joueur est un passeur fixe avec un ballon et les 2 autres joueur(se)s sont face à face

CONSIGNES

Le premier joueur(se) s'engage sans ballon (1) vers son partenaire pour recevoir la balle du passeur (2)

Après réception de la balle en mouvement, le joueur(se) fait une passe latérale au passeur (3) et se désengage ensuite pour se repositionner (4) à son point de départ

L'autre joueur(se) s'engage alors à son tour vers son partenaire (5) et reçoit la balle du passeur (6). Il lui redonne à son tour (7). Il se désengage alors pour revenir à sa position de départ (8)

REGULATIONS

- Changer les rôles des joueur(se)s : chacun devient passeur à tour de rôle
- Varier les types de passes : en appui, en suspension, dans le dos, à rebond...
- Varier la distance entre les 2 joueurs par rapport au passeur

CONSEILS

- Vérifiez que les joueuses et joueurs reçoivent bien les ballons en courses et qu'ils transmettent bien le ballon dans la course
- Si cela est difficile pour vos équipes, démarrez en marchant et demandez d'accélérer au fur et à mesure que les passes et l'engagement désengagement sont mieux maîtrisés
- Les joueuses et joueurs doivent bien respecter l'engagement / désengagement

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/R3EVgqVAV2c>



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire des passes de relances le long de la ligne de touche



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueurs



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 min

