



L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs débutants le geste du tir en suspension dans la course vers le but

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- une colonne au centre du terrain de joueurs avec un ballon
- un passeur près des 9 mètres

Il n'y a pas, délibérément, de gardien de but car l'idée est de mettre les joueuses en position de ne se concentrer que sur leur geste et le tir dans le but... Une fois le geste maîtrisé, le gardien de but sera introduit dans l'exercice

CONSIGNES

- Le premier joueur de la colonne fait la passe au passeur (1).
- Il s'élançait alors vers le but (2) pour recevoir le ballon en course (3).
- Il enchaîne alors sur 3 pas puis un tir en suspension (4).

RÉGULATIONS

- Demandez à votre passeur de changer de position dans la profondeur pour que les joueuses puissent faire leur geste en recevant la balle depuis l'avant, depuis le côté et enfin depuis l'arrière. (cela demandera un effort de rotation du buste et de rééquilibrage avant de faire le geste du tir en suspension).
- Modifiez la position du passeur : à droite et à gauche de la colonne.

CONSEILS

- Observez particulièrement la coordination réception/course/saut/lever de bras/tir.
- N'hésitez pas à mettre quelques défis en place si vos joueuses ou joueurs manquent le but :-)

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/SPH574NORxQ>



GARDIENS

Demandez, par exemple, à vos gardiens de travailler leur motricité par des sauts de haies le long de la touche.



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De - de 10 à -14 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



TEMPS

10 min

