



Tir en contournement du gardien ; placement en profondeur et prise d'information sur les comportements du tireur pour anticiper l'impact recherché et vision périphérique sur les courses des joueurs non-porteurs de balle

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne de Demi-Centre avec 2 ballons
- 1 défenseur à 9 mètres
- 1 pivot sur les 6 mètres
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Le Demi-Centre transmet son premier ballon au défenseur (1).

Il s'engage ensuite à gauche du défenseur pour l'attirer et ainsi ouvrir l'espace du Pivot secteur central (2)

Le demi-centre fait une passe à rebond au Pivot avec son 2e ballon dans le dos du défenseur (3)

Le Pivot réceptionne le ballon en mouvement (4) et saute dans la direction de sa course pour marquer en contournant le Gardien de But (tirs placés plutôt que forts, pas de lob) (5).

Le Gardien de But doit avancer vers le pivot au moment de la passe et être placé en position idéale pour agir quand le pivot attrape le ballon et se tourne pour tirer. Le Gardien de But accompagne le mouvement du tireur (course/impulsion) en se déplaçant aussi longtemps et équilibré que possible pour pouvoir intervenir aussi aisément à gauche qu'à droite

Après sa passe, le demi-centre se désengage en course arrière (6)

Le défenseur lui transmet le ballon (7) puis se déplace (8) de sorte à le forcer à tirer aux 6m en position excentrée (9).

Le Gardien de But situe l'espace à défendre en touchant son poteau pour se repérer, et gère un duel en secteur externe avec interdiction d'encaisser le but au premier poteau.

RÉGULATIONS

- Le pivot et le défenseur changent une fois que tout le monde a tiré.
- Alternance de l'exercice une fois à gauche une fois à droite

CONSEILS

Etre vigilant :

- au placement (latéral et en profondeur) du GB sur les deux tirs
- En profondeur : plutôt avancé sur le tir du pivot, plutôt bas sur le tir du demi-centre en secteur externe.
- Latéralement : ajustement du placement pendant la suspension du tireur, placement toujours sur le bras/ballon.
- Puissance des tirs : tirs placés plutôt que puissants en contournement



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons par attaquant



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

15 min

