



Lecture de trajectoire et réactivité sur le premier ballon. Placement sur l'Ailier et placement dans l'urgence sur le Pivot (réactivité) sur passes longues pour le deuxième ballon

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 ailier
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Le Demi-Centre transmet son premier ballon au défenseur pendant que le Pivot choisit de se décaler un peu à droite ou à gauche du défenseur (1)
Le Demi-Centre enchaîne alors sur 3 appuis un tir «à travers» avec son 2e ballon du côté où le Pivot n'est pas (2)

Après le tir, le défenseur redonne le ballon au Demi-Centre (3) qui va vers lui pour un léger contact au cours duquel il excendre le Demi-Centre (4)

Le Demi-Centre fait alors une passe à rebond à l'Ailier (5) pendant que le défenseur ferme l'angle de l'Ailier le plus rapidement possible (6)

Si l'Ailier a le temps, il tire au second poteau (7)

Si le défenseur lui ferme suffisamment l'angle, l'Ailier fait une passe en suspension au pivot (7) qui tire où il veut pour marquer (8)

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 à la décision d'AL de prendre le tir ou de remettre sur pivot (avoir suffisamment d'espace pour tirer / masquer l'intention de passe)



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Demi-Centre
Pivot
Ailier



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons par attaquant



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

15 min

