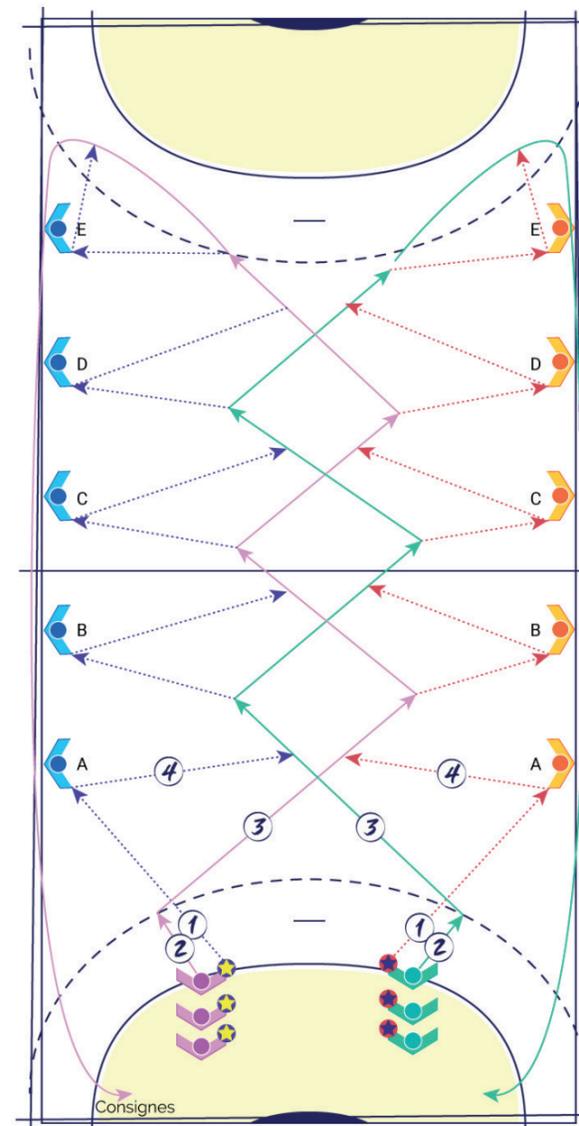
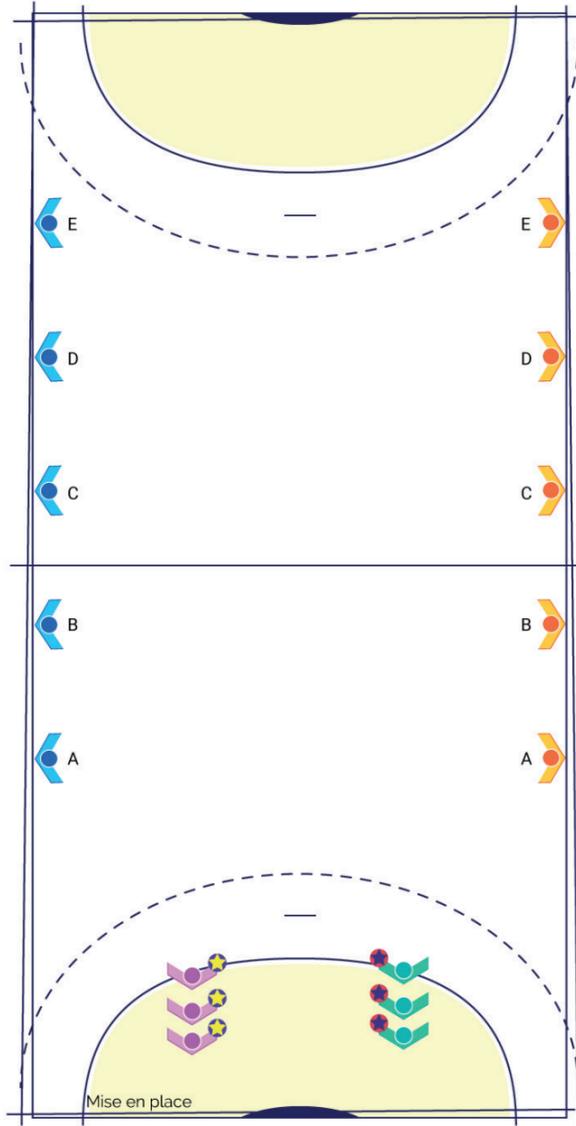




PASSE EN MOUVEMENT AVEC CHANGEMENT DE COURSE



L'objectif est de travailler de la passe en mouvement avec changement de course

MISE EN PLACE

- On positionne sur tout le terrain
- 2 colonnes (1 & 2) de joueurs avec ballon dans la zone devant le but.
- 10 passeurs (A à E) positionnés sur toute la longueur du terrain et intercalés

CONSIGNES

Le premier joueur de chaque colonne fait une passe à A (1) en engageant une course jusqu'à gm (2) avant de repartir vers B (3), A lui redonne le ballon dans sa course (4). Le joueur poursuit ainsi son parcours en se dirigeant vers C, D puis E qu'il contournera pour récupérer le ballon avant d'engager une accélération marqué pour rejoindre la queue de la colonne.

Répéter 6 fois cet exercice.

Ne pas hésiter à demander de l'intensité.

REGULATIONS

- Même exercice à la différence près qu'à chaque croisement des deux joueurs dans le parcours, ils s'échangent leur ballon

CONSEILS

- Veiller à ce que l'engagement des deux joueurs se croisant ne vienne pas perturber le rythme de circulation du ballon



GARDIENS

Les gardiens peuvent participer à l'exercice en jouant le rôle de défenseur en essayant de se positionner sur les trajectoires de passes



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Au moins 16 joueur(se)s



TEMPS

15 min

