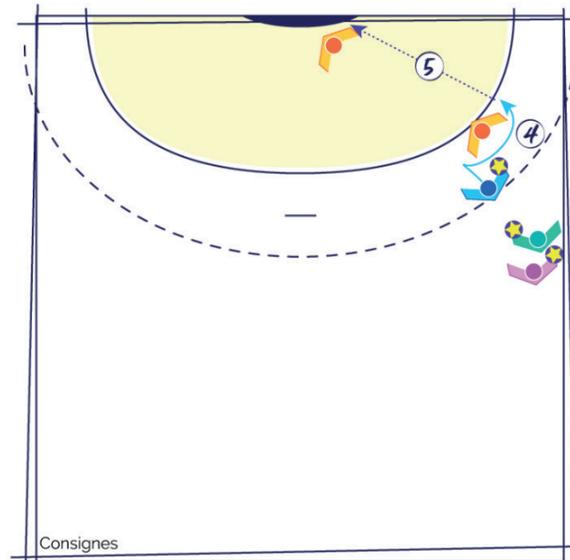
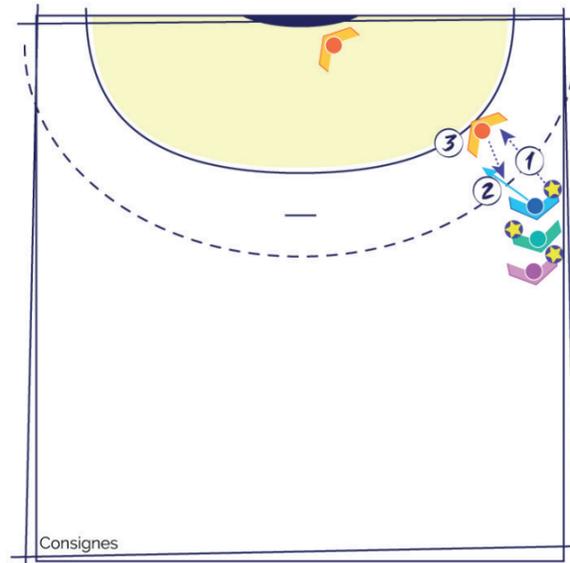
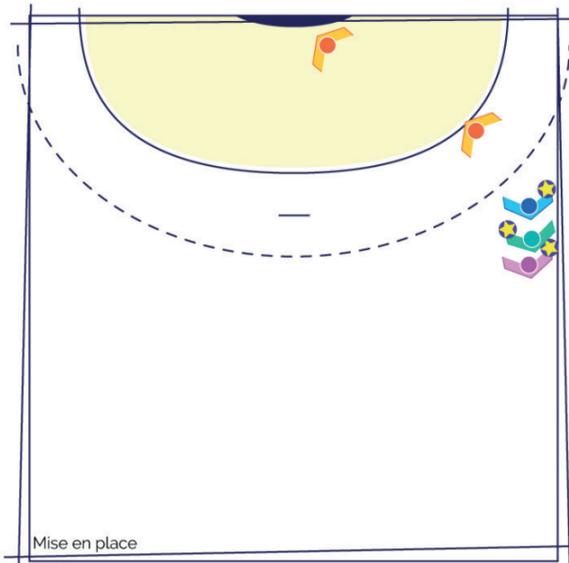




# Savoir Faire Individuel de l'Ailier LE 1 CONTRE 1 DE L'AILIER



**Cet exercice permet de faire travailler aux ailiers leur 1 contre 1 à partir d'un dribble dans l'intervalle interne**

### MISE EN PLACE

Les joueurs avec chacun un ballon en main forment une colonne sur l'aile, au niveau des 9 mètres.

1 défenseur-passeur sur les 6 mètres

1 gardien protège les buts.

### CONSIGNES

Le joueur positionné à l'aile fait la passe au défenseur-passeur. (1)

Il s'engage alors vers le défenseur (2) qui lui remet la balle (3)

Après sa réception, l'attaquant dribble en attaquant l'intervalle interne, puis change de direction pour faire un 1 contre 1 et attaquer l'intervalle externe (4) pour ensuite aller tirer depuis l'aile (5)

### REGULATION

- Alternier les côtés de travail (aile droite, aile gauche)
- Marquer l'espace de travail avec un plot et réduire ou agrandir cet espace pour favoriser l'attaque ou la défense
- Demander aux joueurs de faire des 1 contre 1 externe-interne.

### Conseils

- Un exercice sur lequel il ne faut pas hésiter à revenir régulièrement afin qu'en match nos ailiers puissent apporter un danger réel sur la défense



#### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



#### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivot



#### CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)



#### PARTICIPANTS

Au moins 7 joueurs



#### TEMPS

15 min

