



L'objectif de ce jeu est de faire travailler la vitesse et le sens tactique à nos jeunes joueurs

MISE EN PLACE

On sépare l'effectif en 2 groupes :

- A positionné derrière une ligne de fond en possession d'un ballon
- B positionné dispersé sur le terrain face à ce groupe

On positionne 1 plot 5 mètres au-delà de la ligne médiane sur un côté du terrain

CONSIGNES

Le groupe A lance le ballon ou bon lui semble sur le terrain (1), court faire le tour du plot et revient sur sa ligne de fond pour passer le relais à son équipier (2)

Le groupe B, lui, s'attache à récupérer le ballon très vite puis crée un tunnel à l'endroit où le ballon a été récupéré (3).

Le ballon doit circuler entre les jambes écartés des joueurs, et parvenir au dernier du tunnel qui doit se retourner et sprinter jusqu'à la ligne de fond du groupe A pour poser le ballon en criant "Mont Blanc" (4).

On constate ensuite combien de joueurs du groupe A ont réussi à atteindre la ligne de fond. Si tous les joueurs du groupe A ont réussi à revenir derrière la ligne de fond avant que le groupe B ait pu dire «Mont Blanc», alors le groupe A a gagné la manche. Dans le cas inverse, le groupe B gagne

RÉGULATIONS

- Déplacez le plot si l'équipe A est trop défavorisée par exemple
- Varier les types de courses : pieds joints, à cloche pied en variant le nombre de tunnels à créer pour l'équipe B (par exemple faire passer 2 fois la balle dans le tunnel)

CONSEILS

- Il est important de voir le comportement tactique des deux groupes
- Voir si un joueur s'affiche comme un leader de groupe (chez les plus jeunes)



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De l'Ecole de Hand à -16 ans



MATÉRIEL

1 ballon
1 plot



PARTICIPANTS

Au moins 10 joueurs



TEMPS

15 min

