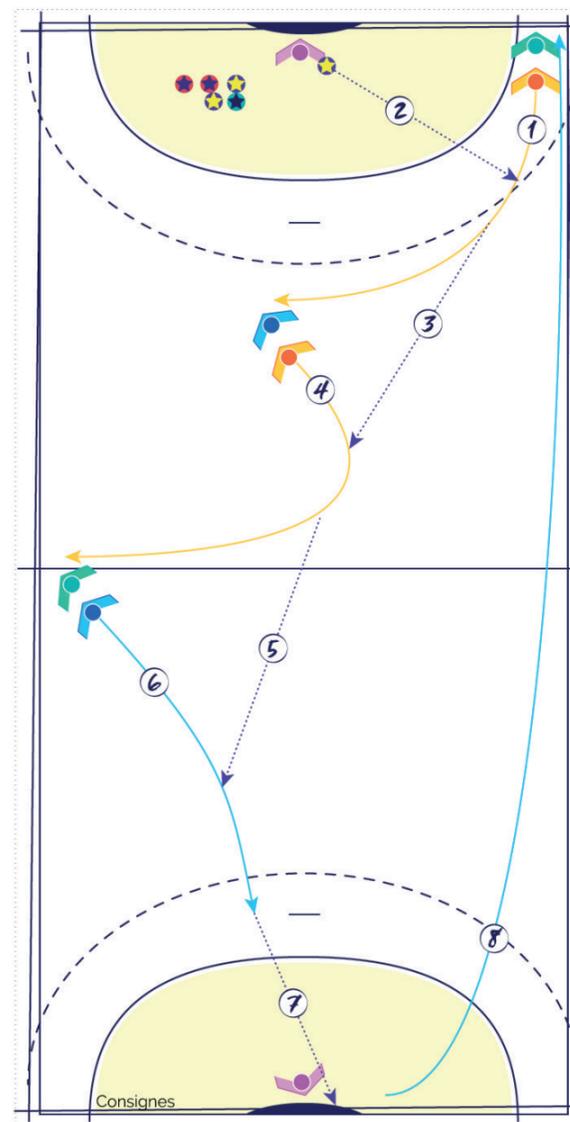
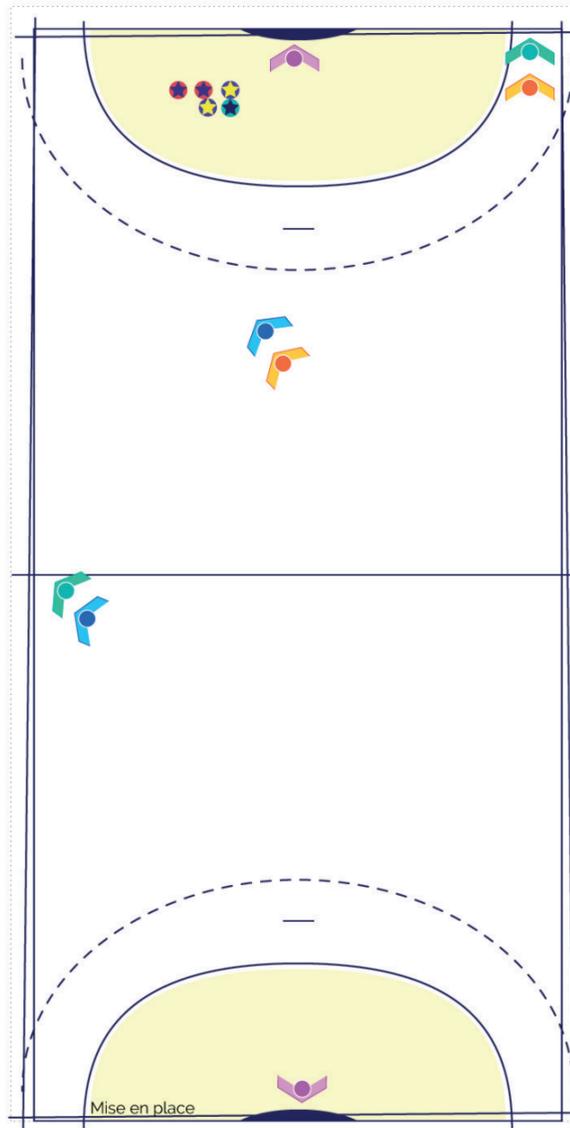




LA MONTÉE DE BALLE AVEC DES PASSES EN DIAGONALES ET EN COURSE



L'objectif est le travail de la passe en diagonale avec changement de course après l'avoir réalisé

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 gardiens de but, chacun dans un but, un pour lancer l'exercice et l'autre pour stopper le tir
- 3 groupes de joueurs (suivant schéma)

CONSIGNES

Le joueur se lance depuis le point de corner (1) et reçoit le ballon du gardien de but (2)

L'ailier à la réception du ballon transmet (3) au joueur en course du 2ème groupe (4) et vient se positionner derrière la colonne

Le joueur du 2ème groupe transmet (5) au joueur en course du 3ème groupe et vient se positionner derrière la colonne (6)

Le joueur du 3ème groupe s'engage pour aller tirer (7), il récupère son ballon et vient se positionner au départ de l'exercice dans la position de l'ailier (8)

REGULATIONS

- Demander aux joueuses et joueurs de varier le type de passes : directes, à rebond, en suspension

CONSEILS

- Bien veiller à la qualité des passes, primordiale pour la bonne réalisation de l'exercice, en veillant à l'orientation du corps au moment de la passe



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon / joueur mis en réserve près du gardien



PARTICIPANTS

Au moins 9 joueur(se)s



TEMPS

15 min

