



L'objectif est d'apprendre aux joueur(e)s débutant(e)s le geste du tir en suspension après une relation de croisé

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 colonnes de joueurs sans ballon aux postes d'Arrières
- 1 colonne de Demi-Centre avec un ballon chacun et si possible une réserve de ballon à proximité

Il n'y a pas, délibérément, de gardien de but car l'idée est de mettre les joueurs en position de ne se concentrer que sur leur geste et le tir dans le but... Une fois le geste maîtrisé, le gardien de but sera introduit dans l'exercice

CONSIGNES

L'Arrière gauche s'engage vers le point de penalty (1)
Le Demi-Centre lui fait la passe (2)
L'Arrière Opposé s'engage à son tour vers son partenaire (3)
Les 2 Arrières réalisent le croisé (4) pour que l'Arrière droit puisse tirer (5)
Une fois le croisé réalisé, l'Arrière gauche va prendre place au fond de la colonne des Arrières droits (6) alors que le tireur récupère un ballon et va se placer

dans la colonne de Demi-Centre (7)

RÉGULATIONS

- Demander une distance de tir plus ou moins longue en fonction du niveau et de l'âge de vos joueur(e)s
- Augmenter ou diminuer les distances de passes pour éviter les pertes de balles (mauvaises passes, mauvaises réceptions)

CONSEILS

- Observez particulièrement la coordination réception/course/saut/lever de bras/tir.
- Soyez attentifs aux changements de rythme des tireurs. Ils faut qu'ils accélèrent une fois qu'ils ont le ballon
- Vérifiez que vos attaquants soient bien orientés vers le but lorsqu'ils réalisent leurs déplacements (courses, croisé et tir)
- N'hésitez pas à mettre quelques défis en place si vos joueuses ou joueurs manquent le but ;-)



Gardiens

Demandez, par exemple, à vos gardiens de travailler leur motricité par des sauts de haies le long de la touche.



POSTES

Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 10 ans à moins de 14 ans



Matériel

1 ballon par Demi-Centre
1 réserve de ballons



participants

Au moins 6 joueurs



Temps

10 minutes