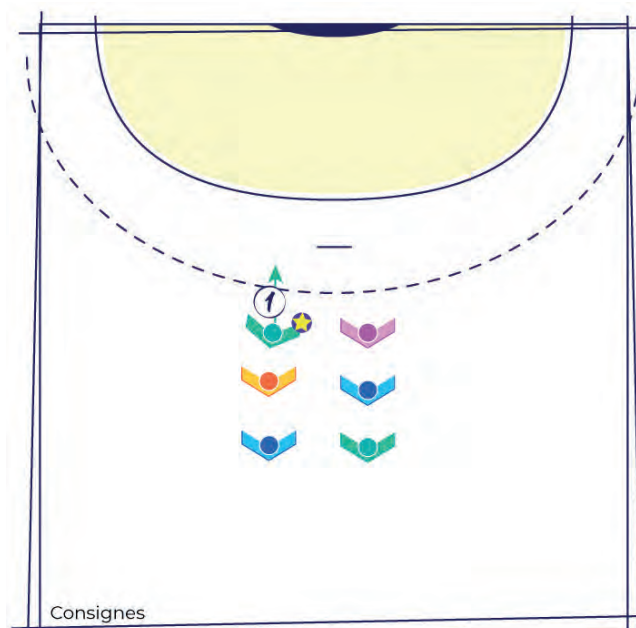
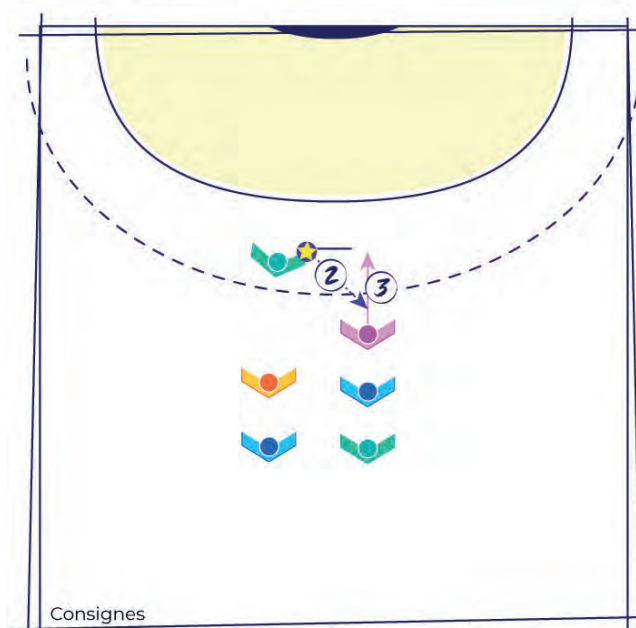


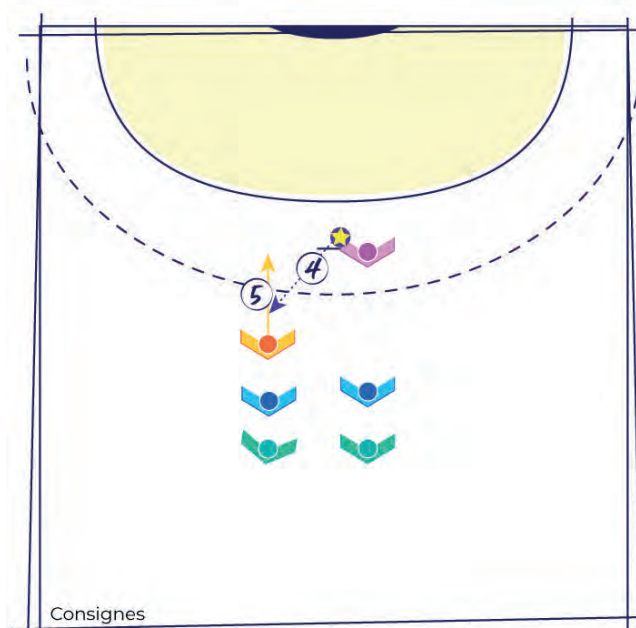
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à fixer pour être dangereux.**

### MISE EN PLACE

On répartit les joueurs en :

- 2 colonnes situées à 10-11 mètres du but et écartées de 1 à 2 mètres avec 1 seul ballon

### CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1)

**Il doit être dangereux, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.**

Lorsque le bras de son partenaire est armé et près à faire la passe (2), le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage à son tour pour aller fixer devant lui vers le but (3). Lorsqu'il reçoit la balle, il accélère pour porter le danger.

On enchaîne de la même façon avec la colonne opposée : passe (4), fixation (5)

Le joueur qui a fait la passe se désengage dans la colonne opposée.

### RÉGULATIONS

- Eloignez ou rapprochez les colonnes pour que le temps de passe soit plus moins long
- Vous pouvez, si vous avez un grand groupe, diviser vos joueurs en différents groupes de 2 colonnes (en étant 4 au minimum par groupe)

### CONSEILS

- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai levé son bras (invitation)
- De la même façon, vérifiez bien qu'il accélère sa course une fois la balle reçue
- Enfin, assurez vous que le joueur est dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer.



#### GARDIENS

Les gardiens peuvent faire de la proprioception par exemple pendant cet exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon



#### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



#### TEMPS

10 minutes

