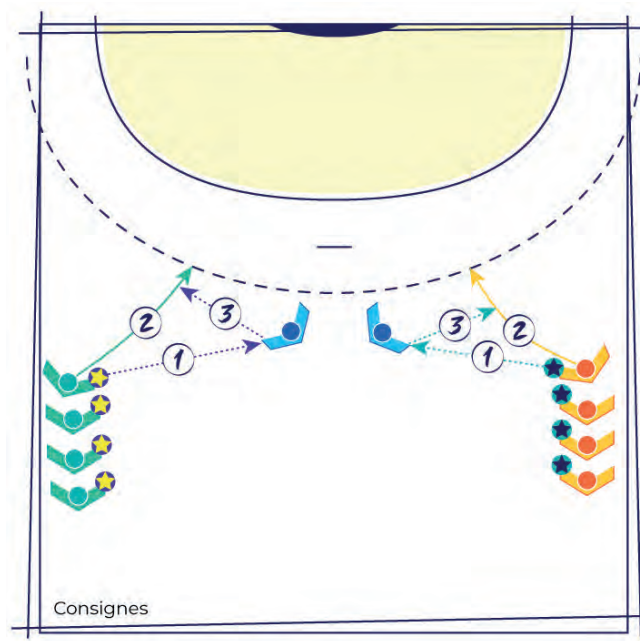
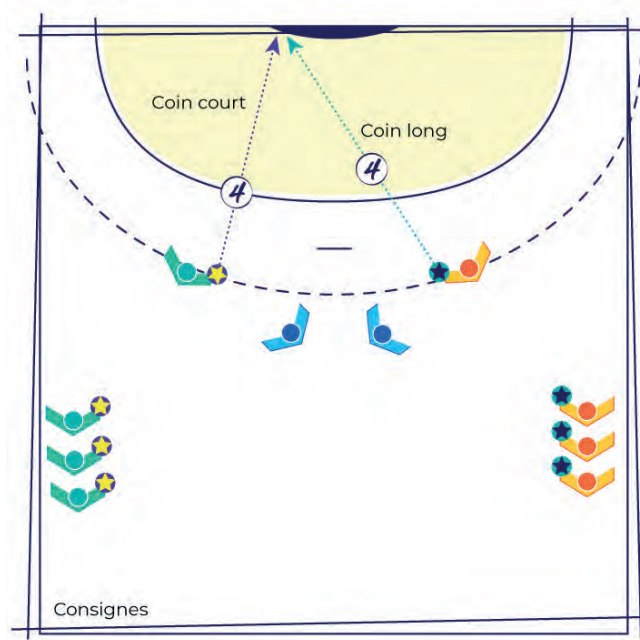


Mise en place



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs débutants le geste du tir en suspension dans la course vers le but en distinguant coin long et coin court

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 colonnes d'arrières
- 2 passeur près des 9 mètres

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

Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au passeur (1)

Il s'élance alors vers le but (2) pour recevoir le ballon en course (3)

Il enchaîne alors sur 3 pas puis un tir en suspension

Demander à vos joueurs d'alterner un tir coin court (1er poteau) et un tir coin long (4)

RÉGULATIONS

- Demandez à votre passeur de changer de position dans la profondeur pour que les joueurs puissent faire leur geste en recevant la balle depuis l'avant, depuis le côté et enfin depuis l'arrière. (cela demandera un effort de rotation du buste et de rééquilibrage avant de faire le geste du tir en suspension).
- Demandez à vos joueur(se)s de changer de colonnes lorsqu'ils ont fait leur 2 tirs (coin court et coin long) et changez régulièrement les passeurs

CONSEILS

- Observez particulièrement la coordination réception/course/saut/lever de bras/tir.
- N'hésitez pas à mettre quelques défis en place si vos joueuses ou joueurs manquent le but ;-)



GARDIENS

Les gardiens de but peuvent se faire des passes de relances sur l'autre demi-terrain



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour chaque Arrière



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

10 minutes

