



L'objectif de l'exercice est de travailler :

La vitesse de réaction : +++++

La force explosive des jambes : ++++

Le maniement du ballon : +++

MISE EN PLACE

Dans la zone de l'une des zones, on positionne des groupes de 2 joueur(se)s placés l'un derrière l'autre à 1 mètre de distance environ

Dans l'autre but on place une réserve de ballons

CONSIGNES

Les groupes passent chacun leur tour.

Lorsque le premier joueur(se) (celui qui est placé vers le but adverse) démarre un sprint (**courir à fond**) jusqu'à la ligne médiane (1), le deuxième joueur(se) doit réagir au plus vite pour le toucher avant le milieu de terrain (2).

Lorsqu'ils sont passés dans l'autre demi-terrain, les joueur(se)s décèlent (3) jusqu'au but où ils prennent une balle afin de faire le retour en trotinant et en se faisant des passes (4) au dessus de leurs partenaires qui font la première partie de l'exercice.

Chaque binôme fait 5 aller-retour en alternant les retours : une fois à gauche, une fois à droite

RÉGULATIONS

- Changer le stimuli de déclenchement : l'entraîneur peut donner un numéro aux binômes et appeler le numéro pour déclencher le départ par exemple
- Mettre un foulard à attraper dans le dos du joueur devant
- Changer le type de passe : en suspension, mauvaise main.

CONSEILS

- **Veillez à ce que les joueur(se)s ne marchent jamais**
- **Soyez également attentifs à ce que les balles ne tombent pas par terre et à ce que les joueur(se)s lèvent bien le coude au moment de la passe**



GARDIENS

les Gardiens de But
participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

10 minutes