

TIRER DE L'AILE

S'engager dans les espaces disponibles et transformer l'action

POSTES

Arrière
Ailier
Gardien

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATÉGORIES

Séniers
Jeunes

MATÉRIELS

8 plots
1 ballon

Exercice

Effectif :

À partir de 5 joueurs

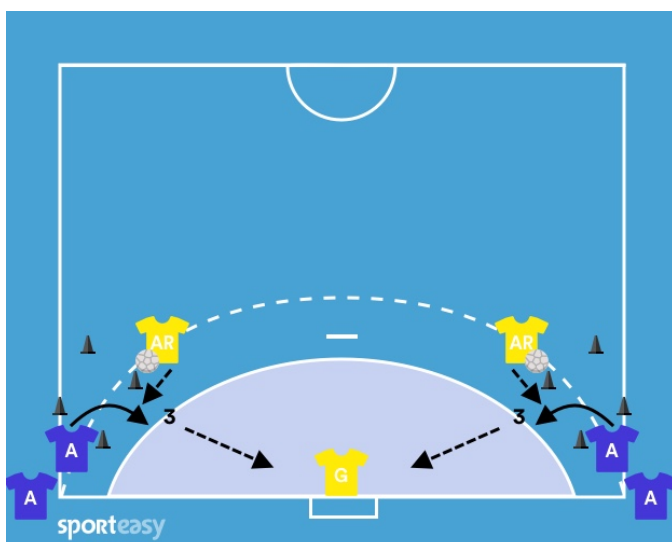
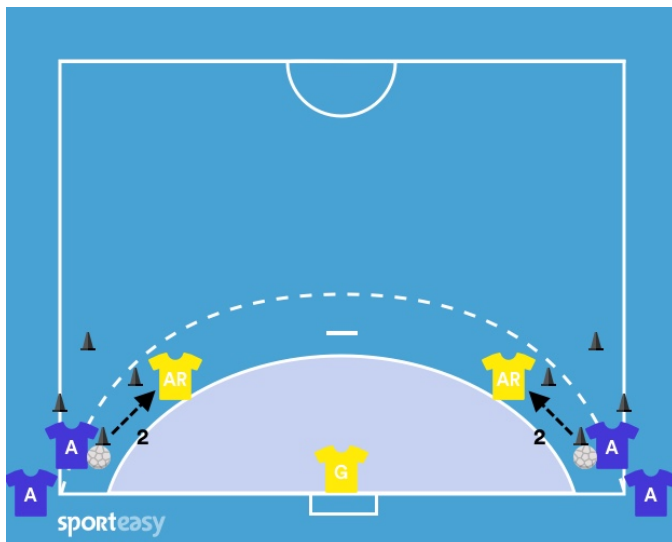
Mise en place :

Sur un demi-terrain :

- dessinez deux zones avec quatre plots à l'aile droite et quatre plots à l'aile gauche, comme indiqué sur les schémas ci-contre ;
- placez aux abords de chacune des zones un arrière en défense et un ailier en attaque. Demandez également au gardien de rejoindre son poste au but;
- séparez les joueurs supplémentaires en deux groupes et placez-les à la suite de l'ailier sur chacune des deux ailes.

Déroulé :

1. L'ailier, en possession du ballon, se positionne sur le plot de son choix parmi les quatre qui sont disposés au sol.
2. Il fait ensuite une passe à rebond à l'arrière en défense, qui doit saisir le ballon après le premier rebond.
3. L'arrière doit alors engager l'ailier qui se lance pour aller au tir.
4. Une fois l'action terminée, l'ailier vient remplacer l'arrière, qui se place à la suite des joueurs qui attendent pour faire l'exercice. Le premier joueur à attendre passe alors ailier.



Conseils additionnels :

- Veillez à ce que tous vos joueurs passent à chacun des postes (ailiers et arrières) et à ce qu'ils tirent des deux ailes.
- L'arrière en défense peut exercer une pression une fois le ballon passé à l'ailier quand ce dernier va au tir.
- Les joueurs doivent s'appliquer dans les passes et dans la réception du ballon.
- L'ailier peut varier son point de départ en partant d'un autre plot sur les quatre qui sont disposés au sol.