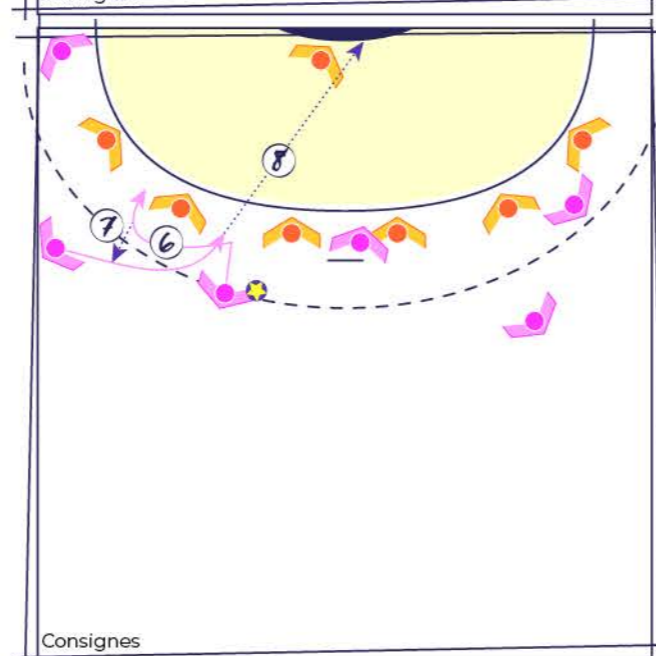
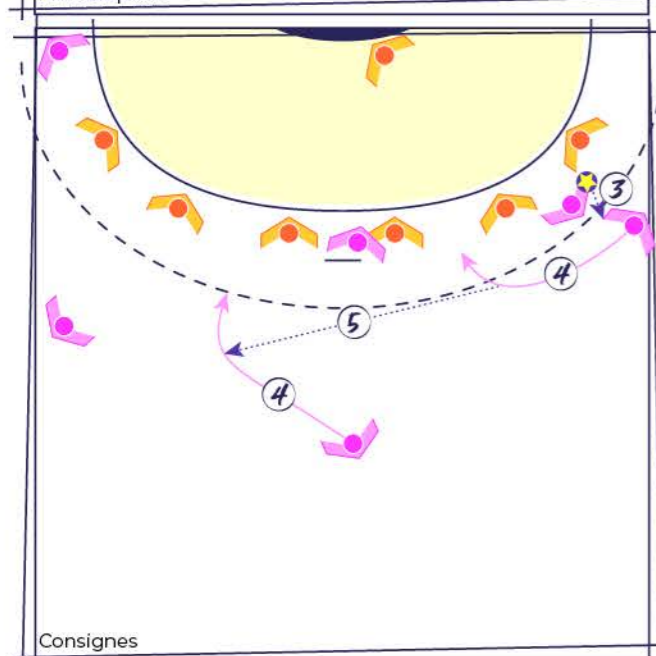
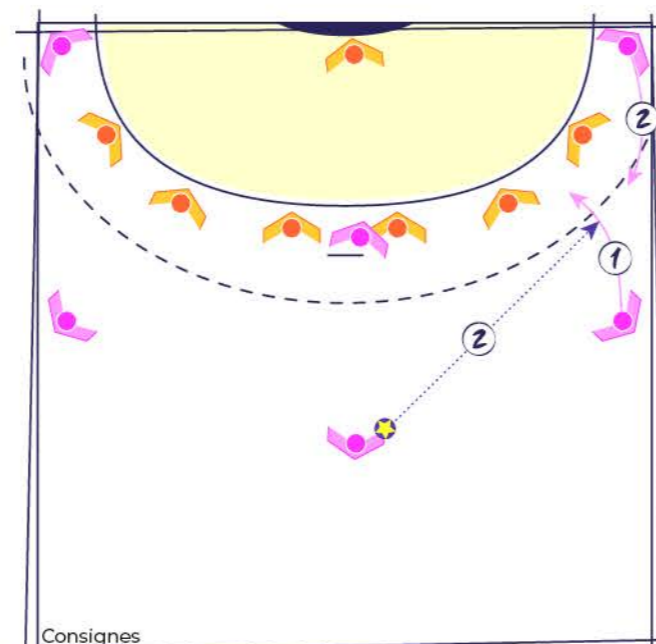
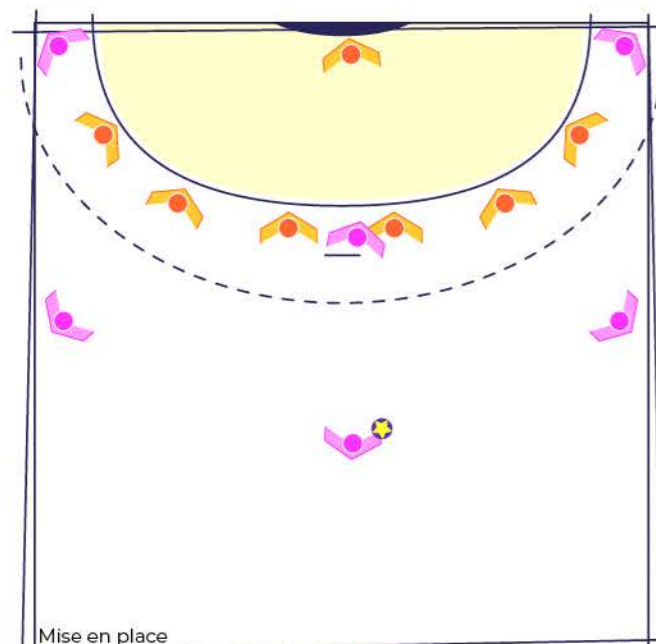




LE CROISÉ POUR CHANGER LE SENS DE CIRCULATION DU BALLON



L'objectif de l'exercice est de mettre en place l'habitude de changer le sens de circulation de la balle par un croisé

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans chaque but
- 2 équipes de 6 joueur(se)s

CONSIGNES

Les joueur(se)s font circuler la balle en attaque.

Pour que le sens de circulation du ballon change, il faut obligatoirement que les attaquant(e)s réalisent un croisé.

Ainsi dans l'exemple ici, lorsque l'Arrière s'engage vers l'extérieur (1) et qu'il reçoit la balle du Demi-Centre (2), la balle circule de gauche à droite.

Pour que la balle puisse revenir vers les autres attaquant(e)s, c'est à dire que la balle circule alors de la droite vers la gauche, il faut donc que l'Arrière droit croise avec l'Ailier droit (3-4)

La balle peut alors circuler vers la gauche (5)

Un autre exemple, de changement de sens de circulation du sens de la balle est de réaliser un croisé entre le Demi-Centre et l'Arrière gauche (6-7) pour qu'il aille tirer (8)

RÉGULATIONS

- Si le sens de circulation de la balle se fait sur une simple passe (par exemple l'Arrière qui passe à l'Ailier et qui lui redonne), donner la balle à la défense qui va attaquer à son tour avec les mêmes principes... Ainsi en montée de balle, les changements de sens de circulation du ballon devront se faire par...un croisé

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueuses et joueurs cherchent avant tout à aller marquer, c'est à dire être dangereux : courses sans ballons, orientations vers le but, bras armé.
- Par exemple, sur l'exemple du dessin 3, la solution optimale est de jouer le 3 contre 2 à gauche avec le décalage de l'Ailier qui doit tirer, plutôt que de changer de sens de circulation du ballon.
- Normalement cet exercice va perturber vos joueuses ou joueurs car il ne peut fonctionner que si ils jouent sans ballon et sont dangereux...



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 12 joueur(se)s



TEMPS

20 minutes

