



1^{er} ballon / 2^{ème} ballon

Attention ça glisse

Compétences travaillées : Tir en contournement du gardien ; placement en profondeur et prise d'information sur les comportements du tireur pour anticiper l'impact recherché et vision périphérique sur les courses des joueurs non-porteurs de balle.

Mise en place : Une colonne de demi-centres avec 2 ballon chacun(e).

Consignes 1^{ère} étape : Le ballon gris est transmis au défenseur (1). DC s'engage à gauche du défenseur pour attirer le défenseur et ainsi ouvrir l'espace du pivot (2). Le demi-centre fait une passe à rebond avec le ballon vert dans le dos du défenseur et le pivot réceptionne le ballon en mouvement (3). Le pivot saute dans la direction de sa course, et doit marquer en contournant le GB (tirs placés plutôt que forts, pas de lob) (4). GB doit avancer vers le pivot au moment de la passe et être placé en position idéale pour agir quand le pivot attrape le ballon et se tourne pour tirer. GB accompagne le mouvement du tireur (course/impulsion) en se déplaçant aussi longtemps et équilibré que possible pour pouvoir intervenir aussi aisément à gauche qu'à droite. 4

Consignes 2^{ème} étape : Le demi-centre se désengage en course arrière (1), le défenseur lui transmet le ballon gris (2) puis se déplace de sorte à le forcer à tirer aux 6m en position excentrée (3-4). Le GB situe l'espace à défendre en touchant son poteau pour se repérer, et gère un duel en secteur externe avec interdiction d'encaisser le but au premier poteau.

Rotation : le pivot et le défenseur changent une fois que tout le monde a tiré. Alternance de l'exercice une fois à gauche une fois à droite.

Etre vigilant à : au placement (latéral et en profondeur) du GB sur les deux tirs. En profondeur : plutôt avancé sur le tir du pivot, plutôt bas sur le tir du demi-centre en secteur externe. Latéral : ajustement du placement pendant la suspension du tireur, placement toujours sur le bras/ballon. Puissance des tirs : tirs placés plutôt que puissants en contournement.