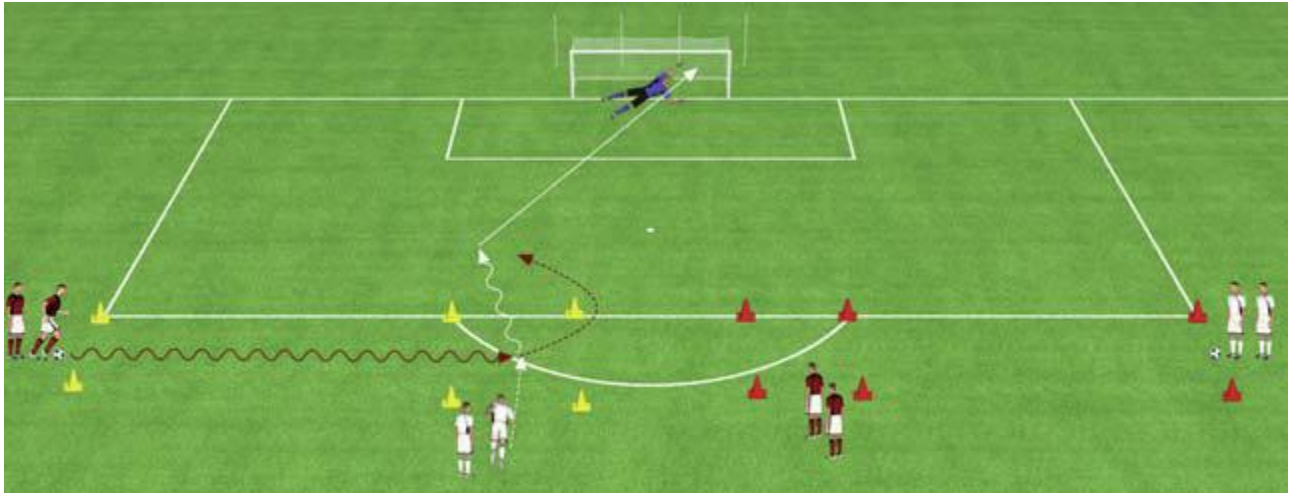


PRISE DE BALLE VERS L'AVANT ET FINITION



1 colonne de joueurs à l'extrémité de la surface de réparation, une autre dans le demi cercle aux 16m50, face à 2 plots distants de 4 mètres (à adapter selon le niveau et l'âge des joueurs).

Le joueur situé à l'extrémité de la surface (grenat) part en conduite de balle. Arrivé au milieu de la porte, il bloque son ballon avec la semelle et fait le tour du plot pour défendre sur le joueur blanc, lequel a foncé sur le ballon (prise de balle) au moment où l'autre l'a bloqué... Pas de duel (pression raisonnée).

REMARQUE : L'intérêt de l'exercice réside ici dans la prise de balle du joueur qui arrive en pleine vitesse. A lui de maîtriser son ballon et éventuellement de dribbler son vis-à-vis si celui-ci a eu le temps de faire le tour du plot pour défendre...

Variante :

- Le défenseur peut aller au duel.