

Échauffement à la contre attaque Terry Moore

Cette séance de coaching développe des compétences de contre-attaque, en encourageant les joueurs à « breaker » rapidement, être positif et précis. Dans cette activité, nos joueurs travaillent sur l'agilité et la vitesse et cet exercice peut servir d'échauffement pour des pratiques plus techniques à venir.

Points clés

Vitesse et changement de direction
Aller vers l'avant aussi rapidement que possible
Agilité et technique

Mise en place

2 zones 20x10 et stations d'agilité entre les deux zones.

2 x équipes de 5 joueurs avec une équipe dans chaque zone de jeu avec une échange de balle à la main en passe et va. Au signal de l'entraîneur, les équipes doivent laisser la balle et se déplacer rapidement à travers les stations d'agilité à la zone opposée. La première équipe qui atteint la zone obtient un point.

Progression

Même exercice mais avec jeu au pied.

Points complémentaires auxquels veiller :

1. La vitesse et le changement de direction.
2. Se déplacer aussi rapidement que possible.
3. Les mouvements pour créer l'espace et exploser vers l'avant.
4. Communication.
5. Qualité et types de passe.
6. L'agilité et la technique dans les exercices.
7. Vitesse explosive pour aller de l'avant.

