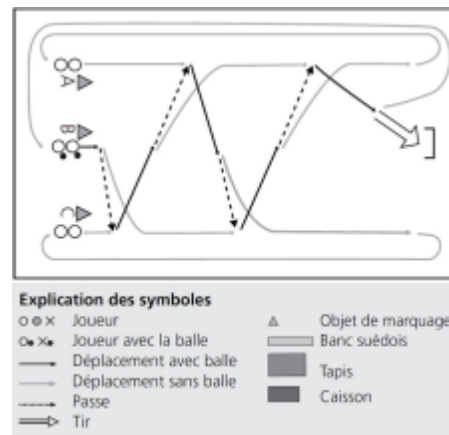


Smolball – Attaquer: Criss-cross

Cet exercice complexe entraîne le jeu de passes en mouvement, les changements de position rapides avec des tirs précis en conclusion. La forme d'organisation choisie se rapproche de la situation de jeu et favorise un grand nombre de répétitions.

Les joueurs forment trois colonnes sur la ligne de fond. Les joueurs centraux (B) ont une balle. B démarre en effectuant une passe à C qui court en direction du milieu avec la balle et qui passe à A, etc. Le dernier joueur, proche du but, tente un tir. Les trois joueurs reviennent par les côtés et se remettent en place pour la traversée suivante. L'enseignant donne le départ du trio suivant.



Variantes

- Placer une marque au sol signalant au trio suivant le moment où il peut s'élancer.
- Placer des défenseurs passifs ou actifs.
- Restreindre la cible en définissant une zone à viser dans le but.
- Définir le temps limite pour une attaque.
- Points pour l'équipe: qui marque le plus de buts?

Remarque: Cet exercice est proposé aux joueurs dotés d'une certaine expérience, il n'est pas adapté aux débutants.

Matériel: But, raquettes, balles, objets de marquage pour la position de départ et pour délimiter le terrain du retour.

Source: Mischa Stillhart, enseignant à la HEFSM de Macolin et au BWZ de Rapperswil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO