

L'ESPAGNOLE

Croisé entre l'ailier, l'arrière et le demi

POSTES

3 défenseurs
3 attaquants
1 gardien

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

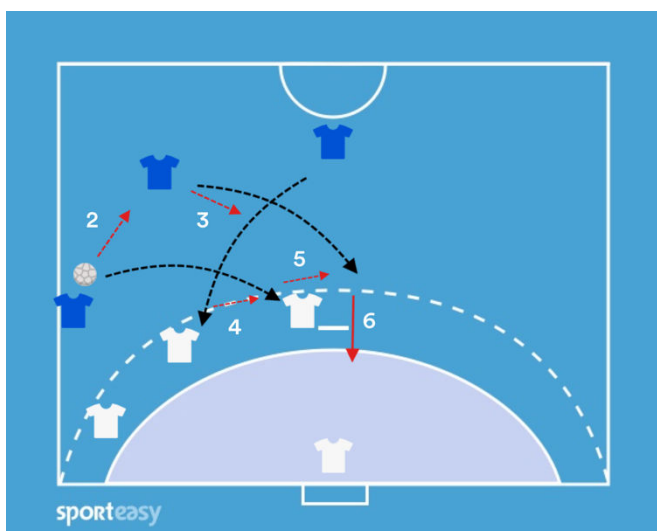
CATÉGORIES

Séniors
Jeunes

MATÉRIELS

1 ballon
Plots pour matérialiser la défense (si effectif limité)

Exercices



Alternative 1

Effectifs :

4 à 15 joueurs

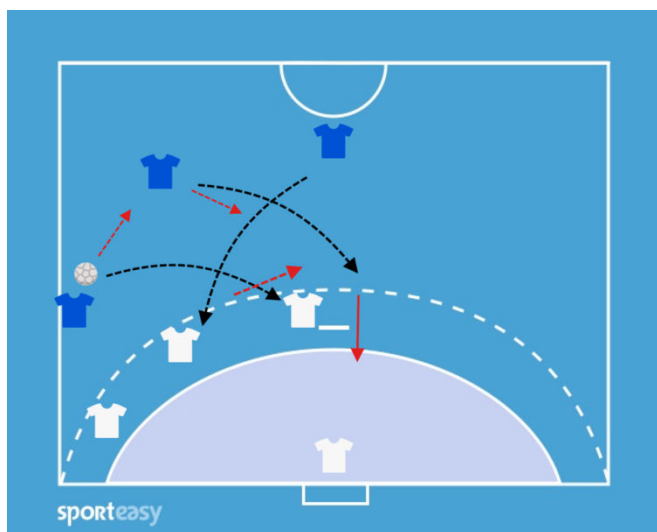
Mise en place :

- 3 joueurs en attaque
- 3 joueurs en défense, si l'effectif le permet
- le ballon part de l'attaque, à l'aile

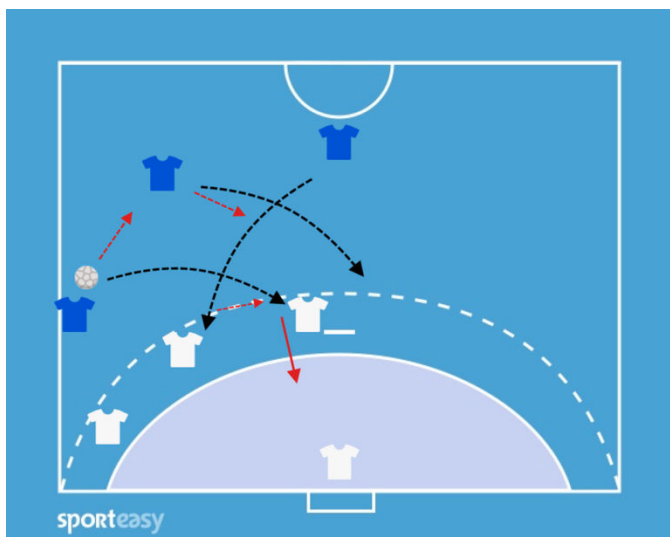
Déroulé :

Alternative 1

1. La combinaison débute sur une des ailes. Disons que dans le cas présent nous partirons de l'aile droite.
2. L'ailier transmet la balle à l'arrière, puis démarre sa course vers la défense.
3. L'arrière transmet la balle au demi dans la course de ce dernier. Le demi vient fixer entre l'arrière et le demi adverses.
4. Une fois dans la défense, le demi donne la balle à l'ailier, qui vient fixer interne.
5. Puis l'ailier transmet la balle à l'arrière, qui vient fixer entre le demi et l'arrière droit adverses.
6. L'arrière se retrouve normalement seul devant le but, grâce au décalage opéré.



Alternative 2



Alternative 3

Alternative 2

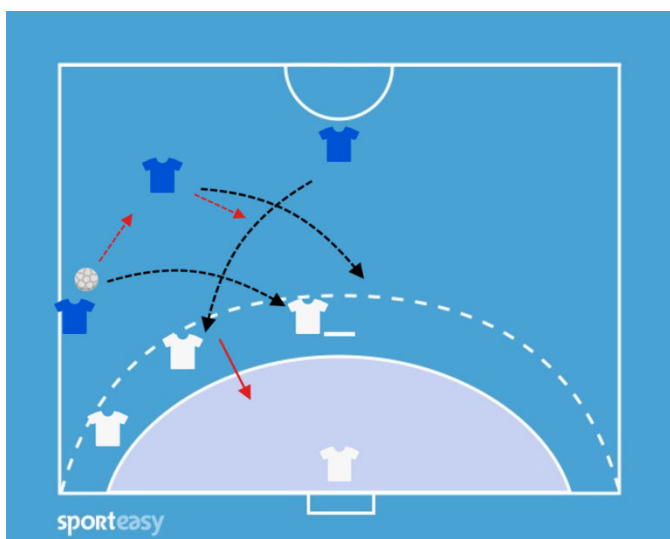
1. Même mouvements que pour la version numéro 1, sauf qu'une fois que le demi a fixé en défense il donne la balle à l'arrière directement (sans passer par l'ailier).

Alternative 3

1. Même mouvements que pour la version numéro 1, sauf qu'une fois que l'ailier reçoit la balle du demi, il va directement au tir (pas de transmission à l'arrière donc).
2. Pour ouvrir un espace à l'ailier, le demi peut effectuer un bloc en défense sur l'arrière adverse.

Alternative 4

1. Même mouvements que pour la version numéro 1, sauf que le demi va directement au tir quand il fixe dans la défense.



Alternative 4

Les clefs de la réussite :

- Être concentré durant l'exercice ;
- Répéter l'exercice plusieurs fois, en débutant au ralenti ;
- Bien fixer dans les intervalles pour créer le décalage et des ouvertures.

Conseils additionnels :

- Essayez en alternant l'exercice sur les deux ailes ;
- Le pivot peut effectuer un bloc au centre et ainsi ouvrir un espace pour que l'Arrière aille au tir ;
- Vous pouvez également donner un chiffre à cette combinaison pour que l'équipe annonce la combinaison en match sans informer l'adversaire de la combinaison que vous allez jouer.