Évolution de certaines réponses motrices en fonction du niveau de jeu.

Niveau débutant

Habiletés motrices

Lancer et rattraper le ballon.

Toucher le cadre.

Rattraper le ballon après le tir des adversaires.

Oser et réussir des passes longues.

Chercher les effets sur le retour du ballon.

Moduler la puissance du tir sur le cadre.

Se placer sur le côté du cadre pour tirer.

Tirer en suspension.

Utilisation de l'espace

Se placer face au cadre pour tirer.

Traverser le terrain en 3 passes après l'engagement.

Se placer près du cadre pour défendre.

Anticiper la trajectoire du ballon et se placer de manière efficace.

Choisir le cadre en fonction du placement des adversaires.

Feinter sur les remises en jeu. Faire semblant de se diriger vers un cadre puis revenir.

Laisser des équipiers prêts à tirer sur chaque cadre.

Se placer en 3 rideaux pour défendre.

Feinter en contre-attaque.

Stratégies

Se déplacer en grappe pour suivre le ballon.

Marquer un temps d'arrêt après saisie du ballon en retour de cadre.

Ne pas choisir le cadre.
Traverser systématiquement le terrain ou jouer toujours sur le même cadre.

Relancer tout de suite le jeu après saisie du ballon en retour de cadre.

Jeu plus dynamique