



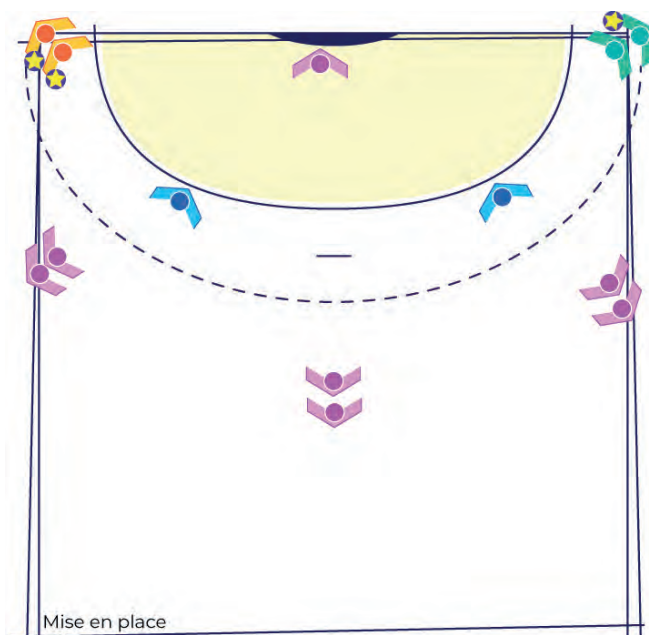
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LA RENTRÉE EN 2E PIVOT DE L'AILIER À L'OPPOSÉ DU BALLON POUR UN ÉCRAN À SON ARRIÈRE



Exercice 325



L'objectif de cet exercice est de mettre en place la relation entre l'Ailier et l'Arrière pour faire un écran. Les timing d'engagements sont essentiels

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans son but
- des Ailiers avec un 1 ballon chacun ou une réserve de ballons
- 2 colonnes d'Arrières sans ballon
- 1 ou 2 Demi-Centre sans ballon

CONSIGNES

L'Ailier gauche s'engage vers le but et fait la passe à l'Arrière gauche (1)

L'Arrière gauche qui s'est engagé sans ballon reçoit la passe de son partenaire, fixe et fait à son tour la passe au Demi-Centre (2)

Sur le temps de cette passe, l'Ailier à l'opposé, l'Ailier droit commence à se mettre en mouvement (2)

Le Demi-Centre va fixer une fois qu'il a reçu la balle pour faire la passe à l'Arrière droit (3)

Dans le même temps, l'Ailier droit termine sa rentrée en faisant un écran devant le défenseur (3)

L'Arrière droit profite alors de l'écran pour tirer en suspension au dessus du défenseur (4)

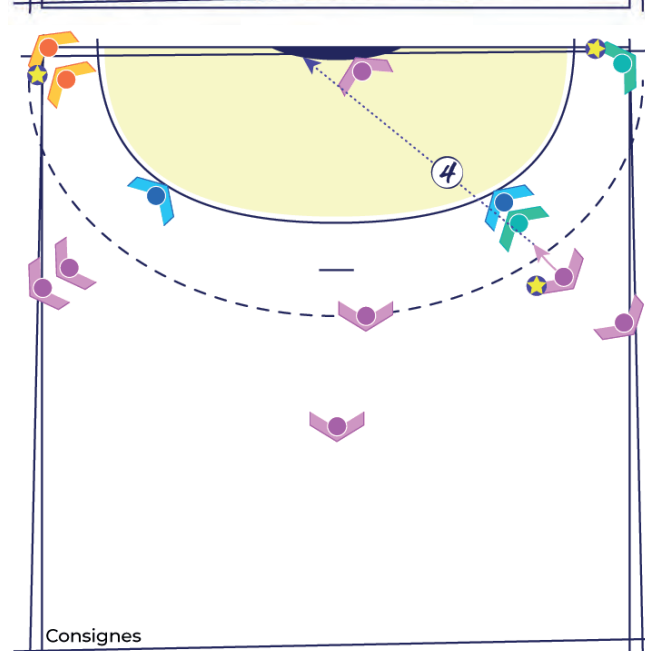
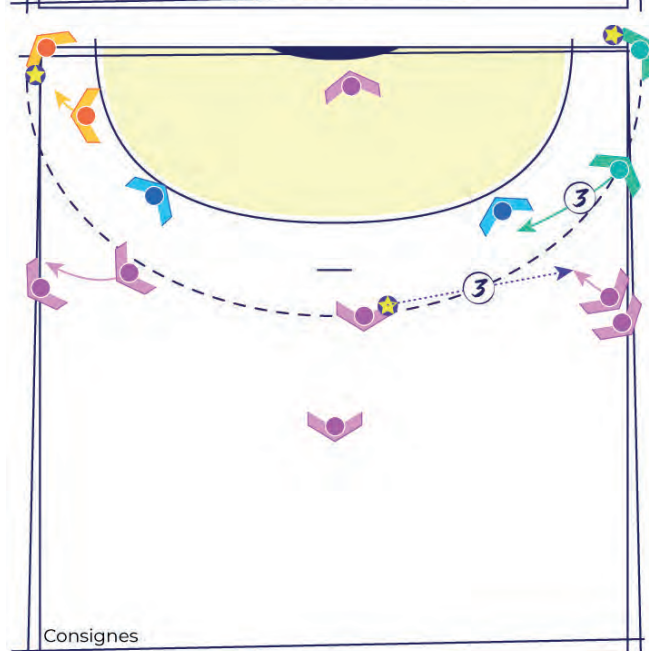
Une fois que l'Arrière a fait son tir, l'exercice se poursuit en repartant de l'Ailier droit

RÉGULATIONS

- Demander aux défenseurs d'être plus ou moins mobiles. Dans un premier temps, vous pouvez leur demander d'être statiques pour régler les engagements et les timing

CONSEILS

- Veillez à ce que les Ailiers trouvent les bons timing d'engagements pour ne pas arriver trop tôt, ni trop tard. Il faut qu'ils arrivent au bon moment pour empêcher le défenseur de monter sur l'Arrière qui va tirer



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Ailier



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

