



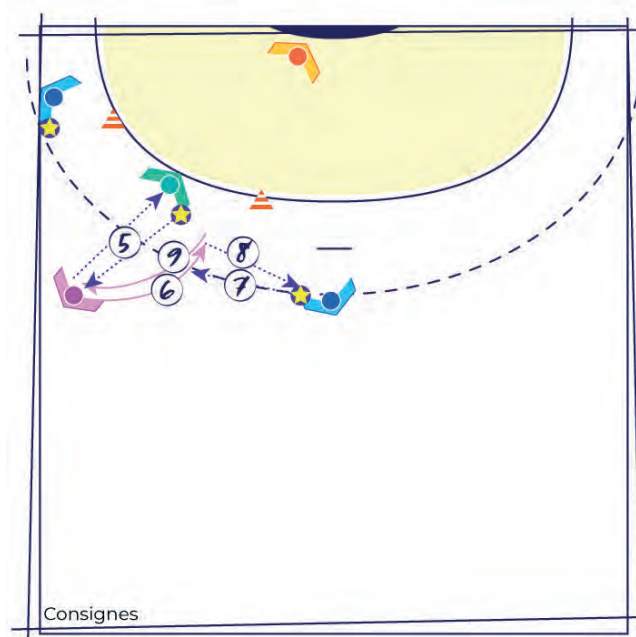
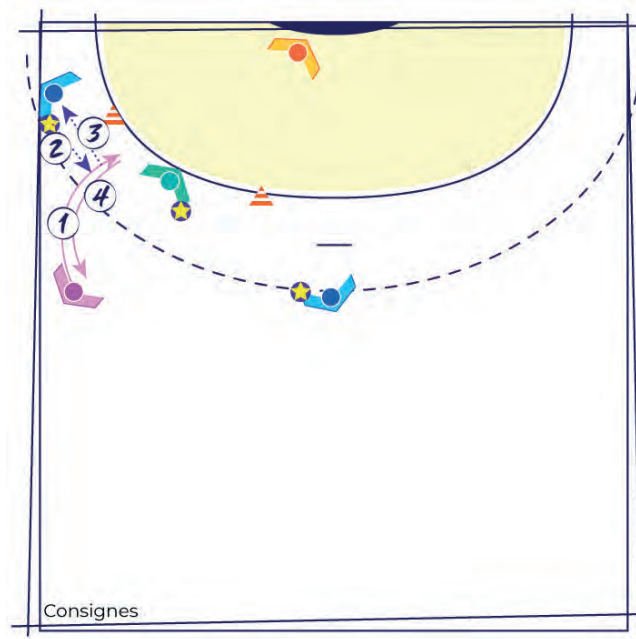
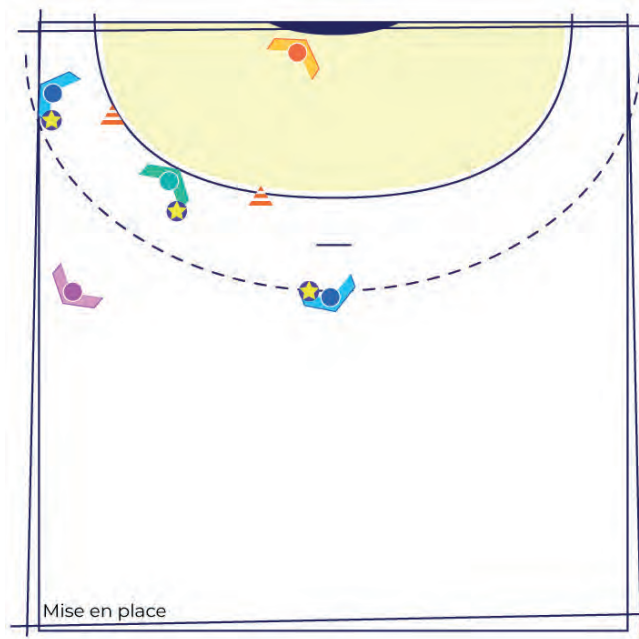
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

# LA MOTRICITÉ DE L'ARRIÈRE EN 3 BALLONS



Exercice 257



**L'objectif de l'exercice est de faire travailler aux Arrières leur motricité pour s'engager et se désengager pour être dangereux**

## MISE EN PLACE

On délimite un espace de travail pour l'Arrière à l'aide de 2 plots

On positionne :

- une colonne d'Arrières sans ballon
- un défenseur passeur avec 1 ballon
- un Ailier passeur avec 1 ballon
- un Demi-centre passeur avec 1 ballon

## CONSIGNES

L'Arrière s'engage externe (1), reçoit la passe de l'Ailier (2), fixe et lui redonne la balle (3)

Il se désengage (4) et reçoit la balle du défenseur et lui redonne dans sa course (5) Il s'engage alors interne (6), reçoit la balle du Demi-Centre (7), fixe et repasse la balle au Demi-Centre (8)

Il se désengage (9) et refait le circuit 1 fois : il reçoit la balle du défenseur et lui redonne, il fixe externe, reçoit la balle de l'Ailier et lui redonne après sa fixation.

Enfin, il se désengage une dernière fois, échange la balle avec le défenseur pour finalement s'engager dans l'intervalle interne et recevoir la balle du Demi-Centre pour **aller marquer dans l'intervalle**

## RÉGULATIONS

- Réduire le circuit et permettre à l'Arrière de tirer après les 2 premiers échanges sur la 1ère passe du Demi-Centre
- Demander des formes de tirs variées : en appui, à la hanche, en suspension et des impacts différents : coin long si tir rapide, coin court si tir retardé, à rebond...

## CONSEILS

- Il est très important que vos Arrières s'engagent et se désengagent en étant orientés vers le but (torse et appuis)
- Veillez à ce que les Arrières adaptent leur engagements : accélération (sans ballon) pour s'engager dans l'intervalle et être dangereux et temps un peu plus faible sur le désengagement pour notamment prendre les informations et lever la tête



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 ballon pour l'Ailier passeur  
1 ballon pour le défenseur passeur  
1 ballon pour le Demi-Centre passeur des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



### TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

