



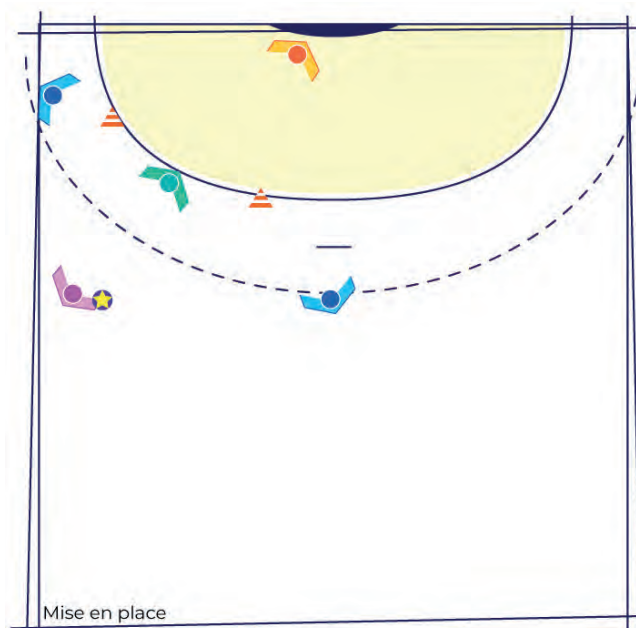
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

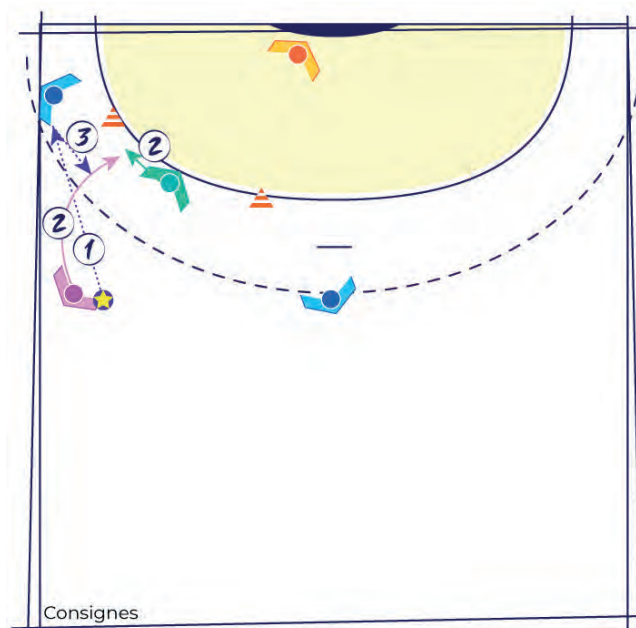
TIR DE L'ARRIÈRE APRÈS AVOIR PRIS DE VITESSE LE DÉFENSEUR



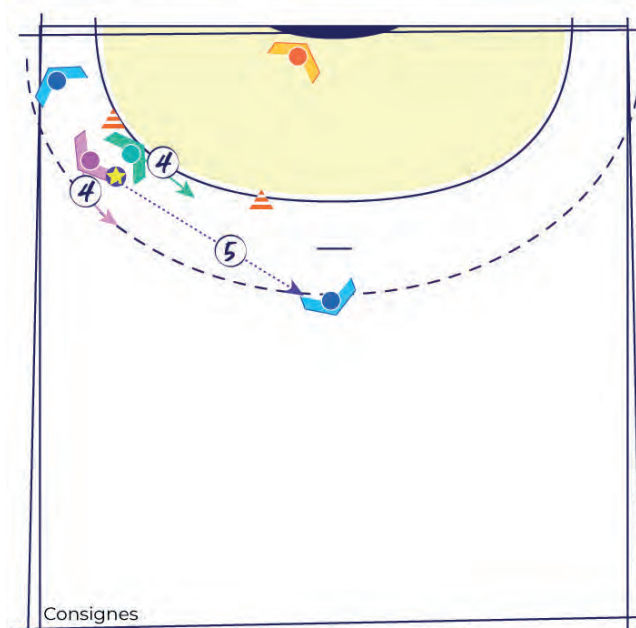
Exercice 253



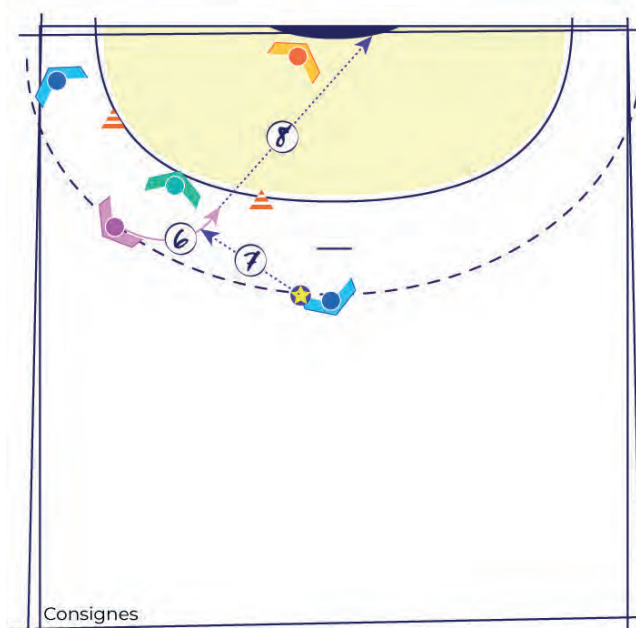
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux Arrières à prendre de vitesse un défenseur en s'appuyant sur l'Ailier ou le Demi-Centre

MISE EN PLACE

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

On positionne :

- une colonne d'Arrières avec un ballon chacun
- un défenseur
- un Ailier passeur
- un Demi-Centre passeur

CONSIGNES

L'Arrière fait la passe à l'Ailier (1) et s'engage dans l'intervalle extérieur (2)

Il reçoit alors la passe de l'Ailier (3) et tente d'aller tire avant que le défenseur ferme l'intervalle (2)

Si l'Arrière ne peut pas tirer, il se désengage (4) et fait la passe au Demi-Centre (5)

Il faut alors qu'il prenne de vitesse le remplacement du défenseur (4)

Enfin, il s'engage le plus rapidement possible (6) dans l'intervalle interne pour recevoir la passe du Demi-Centre (7) et aller marquer (8)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire l'espace entre les plots (plus il sera grand plus cela sera facile pour l'Arrière)
- Ne pas hésiter à demander aux Arrières à multiplier les temps de jeu jusqu'à ce qu'ils prennent vraiment de vitesse le défenseur
- Mettre une balle dans les mains du défenseur et lui demander de toucher l'attaquant pour rendre sa tâche plus difficile

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants soient toujours orientés (torse, appuis) vers le but et qu'ils prennent le maximum d'informations (position du défenseur)
- Les attaquants doivent également changer de rythme : accélérer lorsqu'ils s'engagent dans l'intervalle afin d'être dangereux et prendre de vitesse le défenseur



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon par attaquant
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 5 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

