



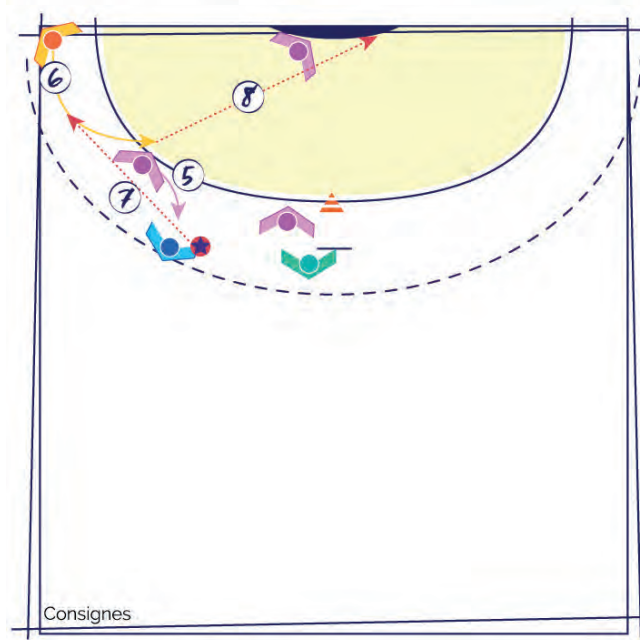
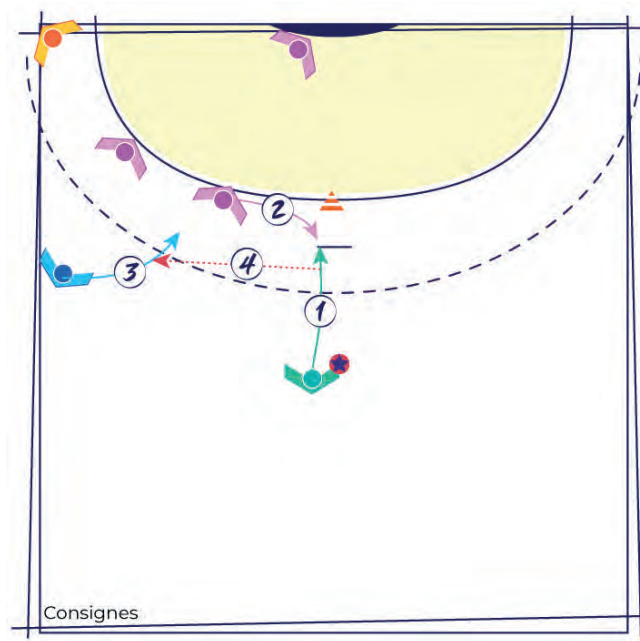
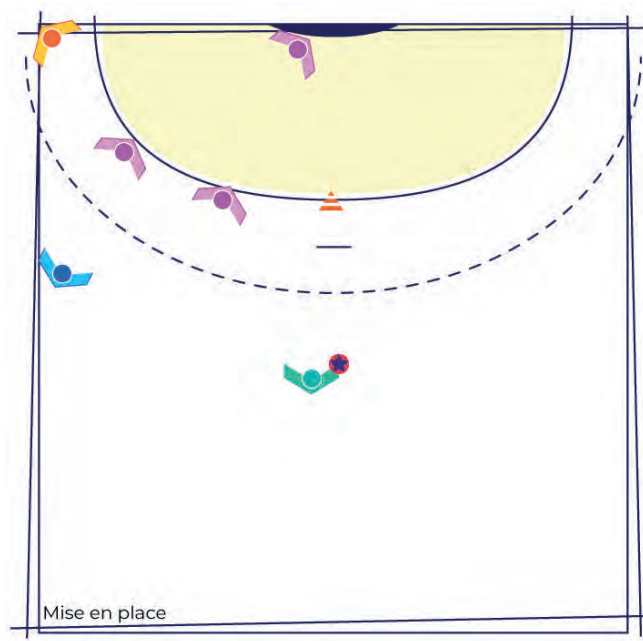
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

DÉCALAGE DE L'AILIER À PARTIR D'UN 3 CONTRE 2



Exercice 240



L'objectif est de débiter la mise en place d'un décalage de l'Ailier à partir d'une situation favorable à l'attaque en supériorité numérique à 3 contre 2

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 attaquants avec 1 ballon : un Ailier, 1 Arrière, 1 Demi-Centre
- 2 défenseurs à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but
- 1 plot pour délimiter l'espace d'attaque

CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage directement dans son intervalle (1) pour attirer son défenseur (2)

L'Arrière s'engage en miroir par rapport au Demi-Centre et va fixer entre les 2 défenseurs (3) pour recevoir lancée la passe du Demi-Centre (4) et attirer le dernier défenseur (5)

L'Ailier s'engage dans l'intervalle libéré (6) pour recevoir la passe de l'Arrière (7) et aller tirer avec un angle maximum (8)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Elargir ou réduire l'espace d'attaque pour faciliter ou non le travail des attaquants
- Laisser la possibilité aux attaquants d'échanger des passes avant de « lancer l'attaque » et laisser à l'Arrière la possibilité de faire un décalage à droite ou à gauche en fixant entre les 2 défenseurs (décalage sur 1 passe)

CONSEILS

- Surveillez la course d'élan et l'ouverture de l'angle de votre Ailier : celui-ci doit chercher à ouvrir son angle au maximum en profitant de travail de ses partenaires
- Il faut que vos attaquants libèrent leur balle le plus vite possible pour prendre de vitesse le déplacement défensif
- Veillez à ce que vos défenseurs n'anticipent pas trop le décalage : autoriser l'Arrière ou le Demi-Centre à tirer si les défenseurs ne font pas le travail de défense ;-)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueur(se)s
1 plot



PARTICIPANTS

au moins 9 joueurs



TEMPS

20 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

