



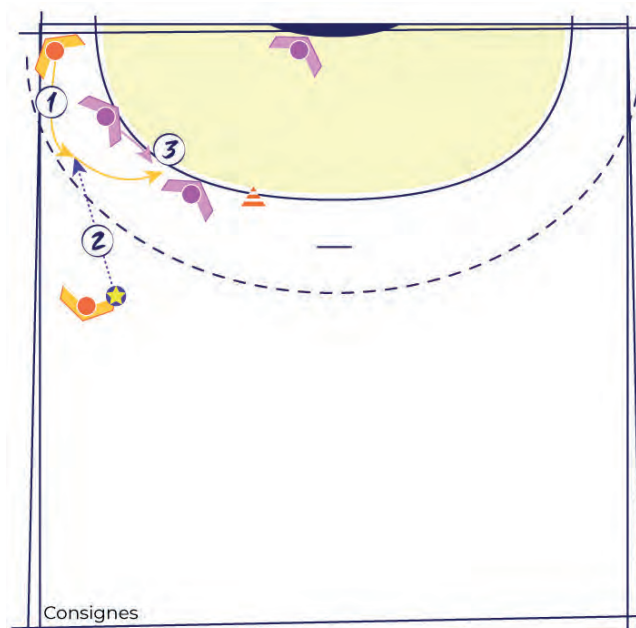
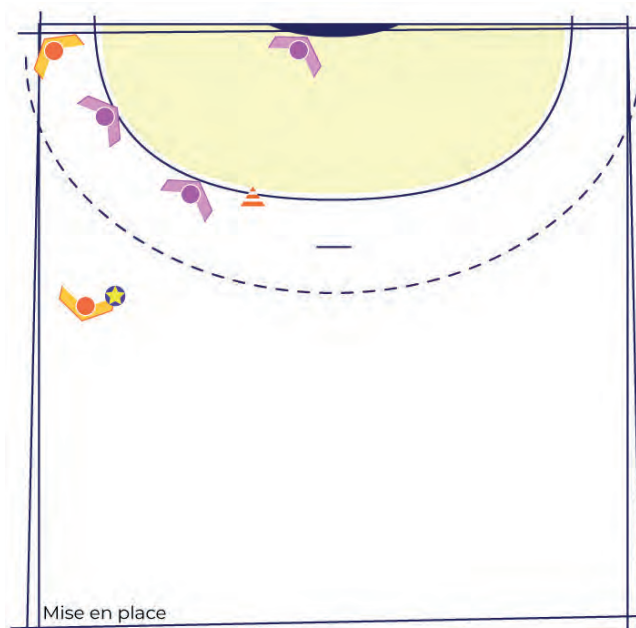
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CROISÉ ARRIÈRE-AILIER POUR LE DÉMARQUAGE DE L'AILIER



Exercice 243



L'objectif est de démarquer l'Ailier d'un défenseur qui monte sur lui et l'empêche de recevoir le ballon

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 attaquants avec 1 ballon : un Ailier et 1 Arrière
- 2 défenseurs à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but
- 1 plot pour définir la zone d'attaque

CONSIGNES

Demander au défenseur n°1 d'empêcher la passe de l'Arrière vers l'Ailier en se positionnant sur la trajectoire de passe (1)

L'Arrière doit alors s'engager balle en main entre les 2 défenseurs pour aller au but (2) pour obliger les 2 défenseurs à venir défendre sur lui (3)

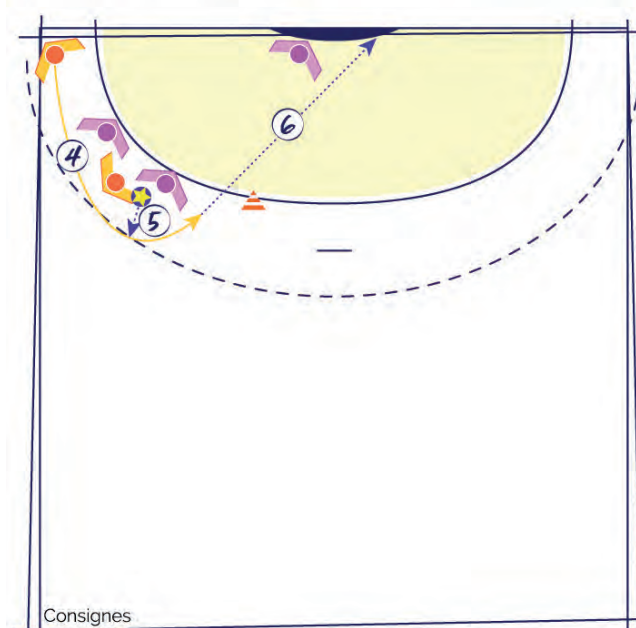
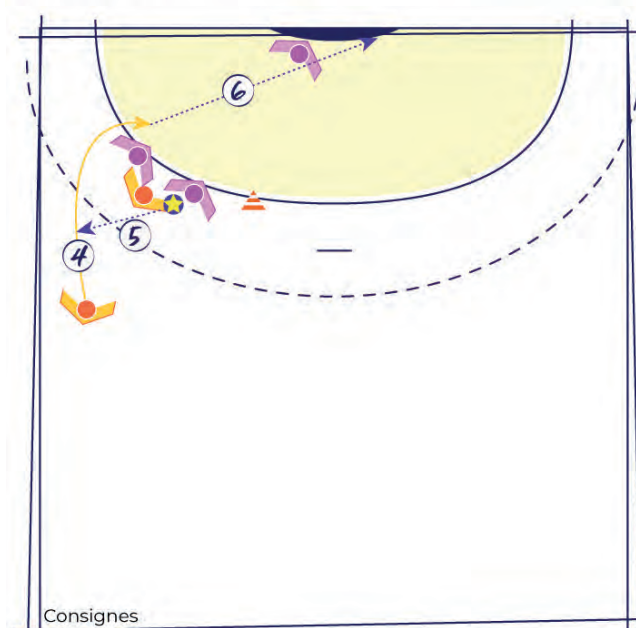
Pendant l'attaque de l'intervalle par l'Arrière (2), l'Ailier lui s'engage en course dans le dos de l'Arrière (4) pour venir croiser avec lui et recevoir sa passe (5) pour aller tirer dans l'intervalle externe (6)

RÉGULATIONS

- Alternier tir à droite ou à gauche
- Utilisez des plots pour élargir ou réduire l'espace d'attaque pour faciliter ou non le travail des attaquants

CONSEILS

- Veillez au timing d'engagement et au changement de rythme de votre Ailier. Il doit accélérer pour prendre de vitesse son défenseur et avoir la vitesse nécessaire à l'attaque de l'intervalle ouvert du côté du défenseur n°2
- Si vos défenseurs anticipent le croisé, demandez à votre Arrière d'aller tirer : sa première intention de toute façon doit être le tir entre les 2 défenseurs...



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs
1 plot



PARTICIPANTS

au moins 8 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

