



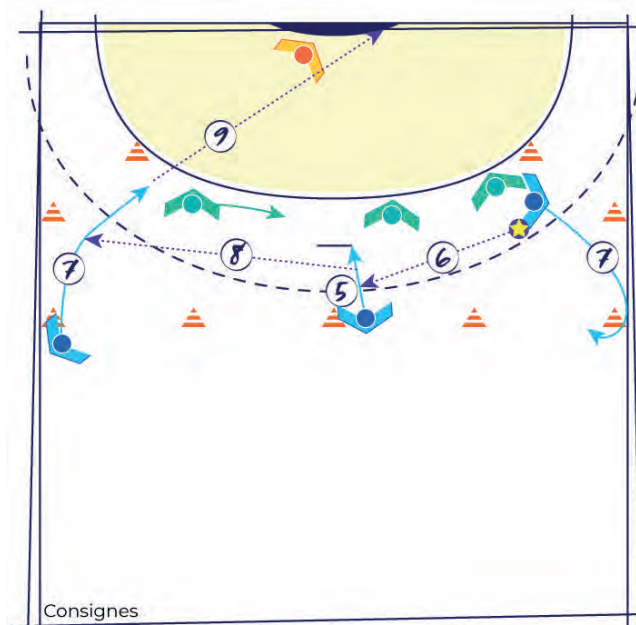
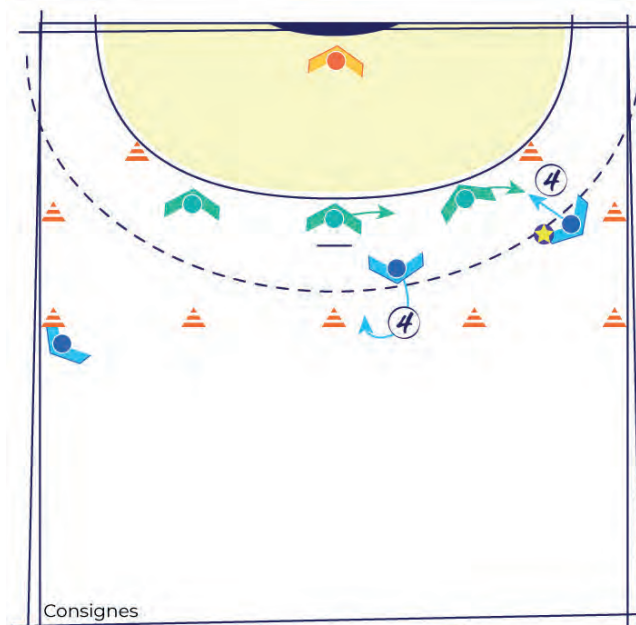
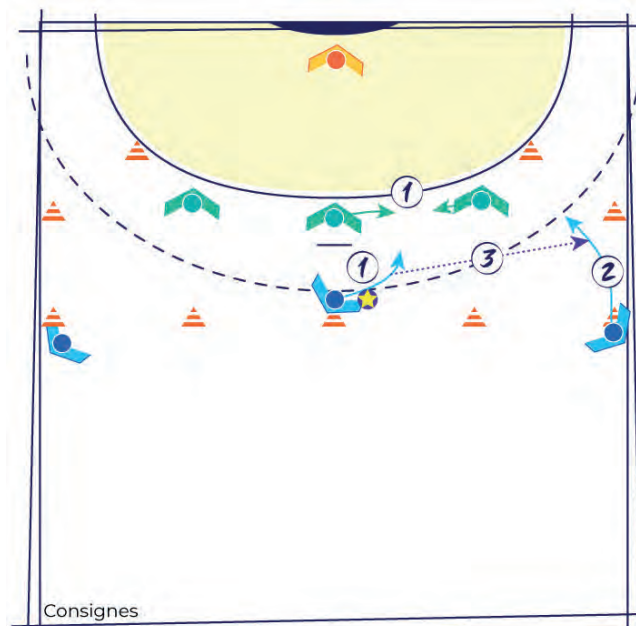
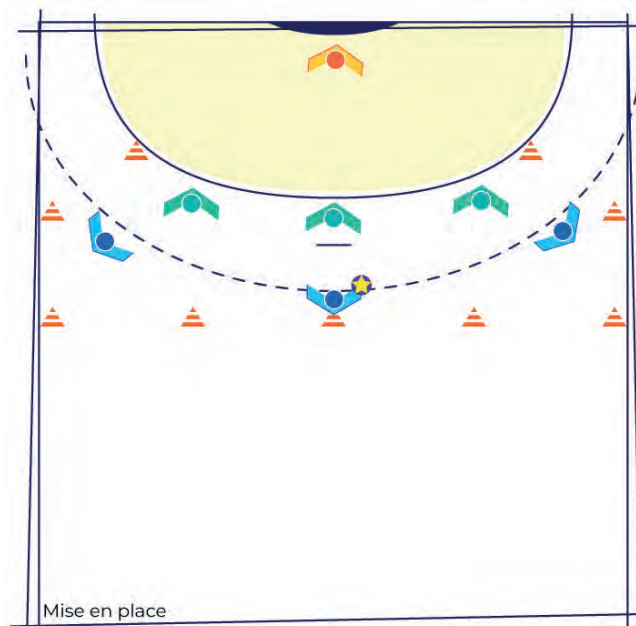
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LA BONNE DISTANCE POUR LES ARRIÈRES



Exercice 256



L'objectif de l'exercice est d'aider les Arrières à bien se positionner (et se repositionner) dans la profondeur pour trouver la bonne distance d'attaque pour être dangereux en permanence

MISE EN PLACE

On délimite un espace de travail pour les attaquants à l'aide de 4 plots et on place 5 plots alignés à 10-11 mètres dans le dos des attaquants

On positionne :

- 3 défenseurs positionnés à 6 mètres
- 3 attaquants au postes d'Arrières et de Demi-Centr

CONSIGNES

Durant tout l'exercice, il ne doit y avoir qu'un seul joueur entre les plots et les 6 mètres. Les Arrières doivent donc se désengager derrière les plots en regardant vers le but

Le Demi-Centre s'engage vers le but (1) et fait la passe (3) à l'Arrière qui s'est engagé dans un intervalle (2)

L'arrière qui a le ballon va alors fixer en profondeur (4) pour être dangereux et donc attirer le défenseur.

Le Demi-Centre quand à lui s'est désengagé dès sa passe réalisée, pour aller se repositionner derrière les plots (4)

Enfin si l'Arrière qui a le ballon n'a pas pu tirer, il fait la passe (6) au Demi-Centre qui s'est réengagé vers l'avant dans l'espace libre (5) pour fixer les défenseurs et passer à l'arrière opposé (8) qui s'est engagé dans l'espace libre (7) pour aller marquer (9)

RÉGULATIONS

- Reculer ou avancer la ligne de plot pour obliger vos attaquants à mettre de la vitesse dans leur engagement vers le but Demander aux défenseurs de varier leurs intentions défensives : neutralisation, flottement, dissuasion, interception....

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants soient toujours orientés vers le but (torse, appui) afin qu'ils cherchent continuellement à prendre des informations, notamment sur le prochain intervalle dans lequel s'engager Surveiller la qualité des passes... primordiales dans ce type d'exercices



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

9 plots
1 ballon pour 3 attaquants
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 6 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

