



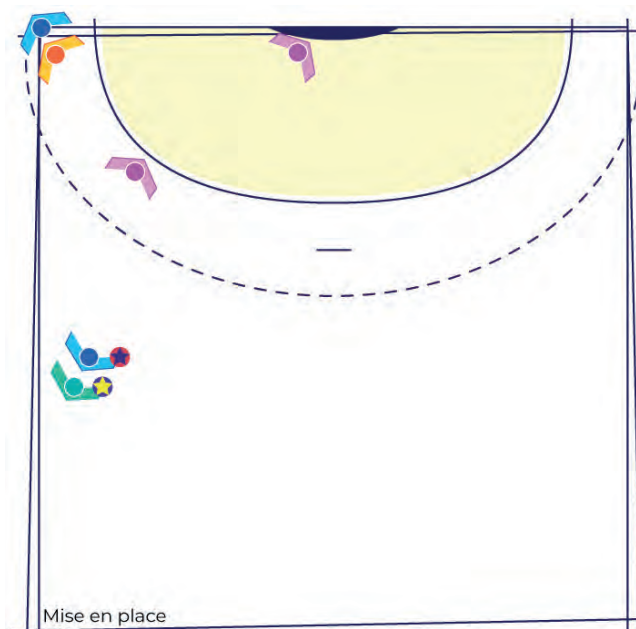
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

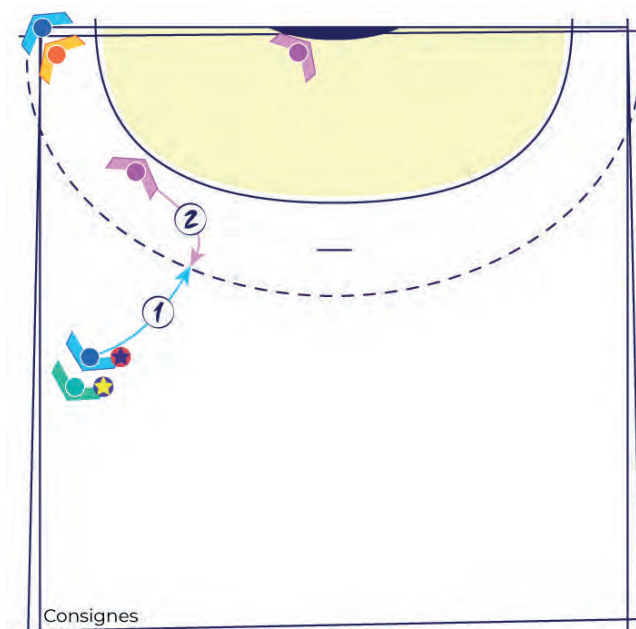
TIR DE L'AILIER APRÈS UN DÉBORDEMENT INTERNE SUR RETOUR DE DÉFENSEUR



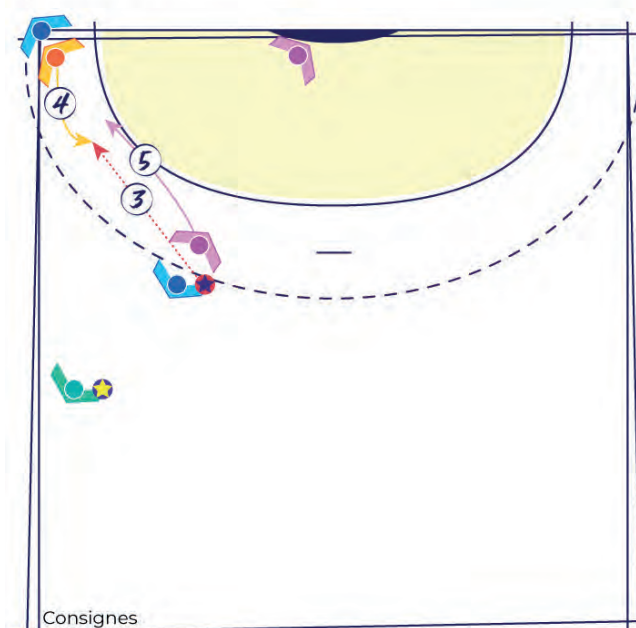
Exercice 237



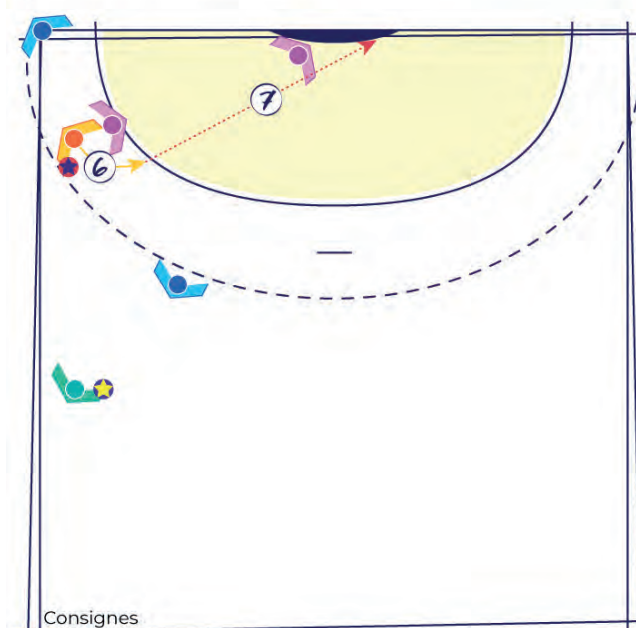
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à déborder un défenseur qui revient «fermer» une situation de décalage

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place à l'aile au coin de corner
- Le 2e joueur(se) se place en position d'Arrière
- 1 défenseur à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1)

Le défenseur vient le toucher (2) et l'Arrière transmet alors son ballon à l'ailier (3) qui a fait une course en miroir de l'Arrière (4) pour prendre de vitesse le retour du défenseur (5) (comme sur un décalage)

Comme le défenseur a eu la possibilité de «revenir» fermer l'angle, l'Ailier va le déborder du côté intérieur (6) pour le prendre «à contrepied» (plutôt à contre mouvement) et s'ouvrir l'angle pour aller tirer (7)

RÉGULATIONS

- Varier la distance de départ du défenseur pour lui donner les moyens de réussir son retour pour fermer l'angle
- Demander dans un premier temps aux défenseurs de ne pas toucher l'Ailier avec les mains... puis selon le degré de réussite de vos Ailiers demander aux défenseurs de défendre plus ou moins fort
- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond.....
- Demander à vos Ailiers de varier leur pied d'impulsion : pied gauche, pied droit

CONSEILS

- Soyez attentif au débordement de vos Ailiers : ils doivent pouvoir changer de rythme (accélérer) au moment où ils veulent déborder le défenseur
- N'hésitez pas à imposer un impact aux tireurs (2e poteau en bas par exemple) pour que les joueurs n'aient à se concentrer que sur la course de prise d'intervalle contre le défenseur



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



PARTICIPANTS

au moins 6 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

