



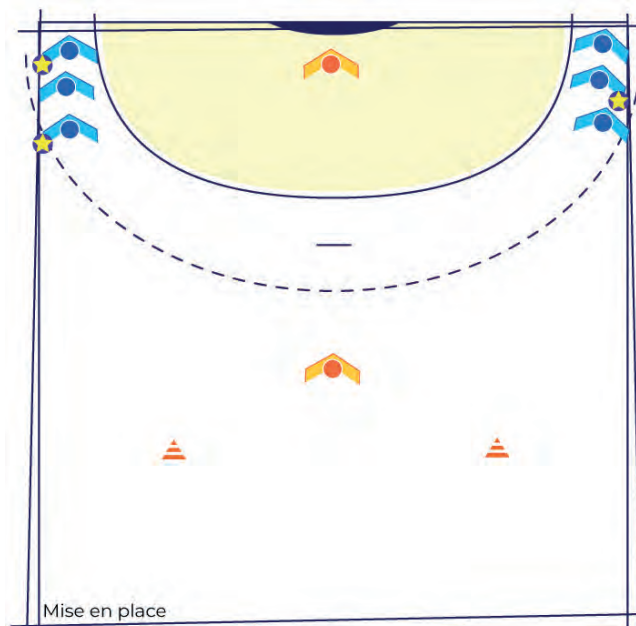
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

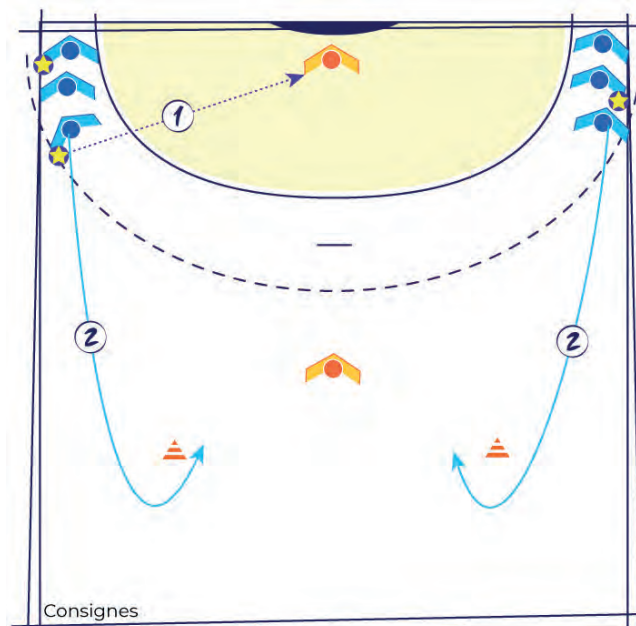
2 CONTRE 1 SIMPLE APRÈS PASSE DE RELANCE



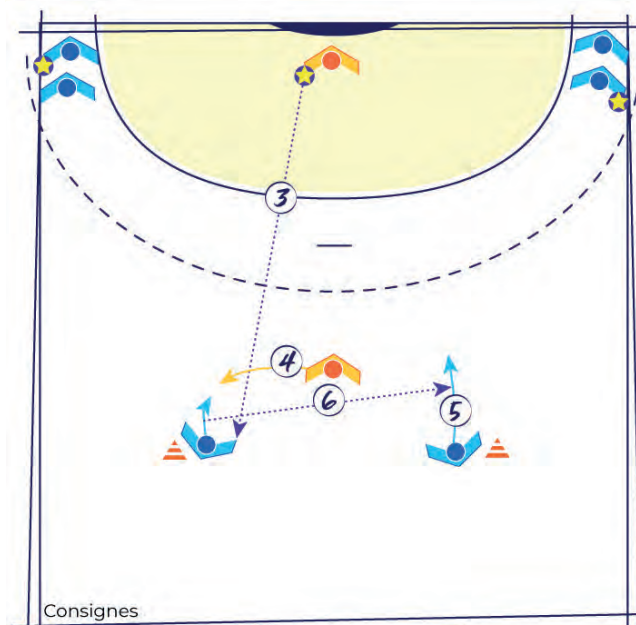
Exercice 278



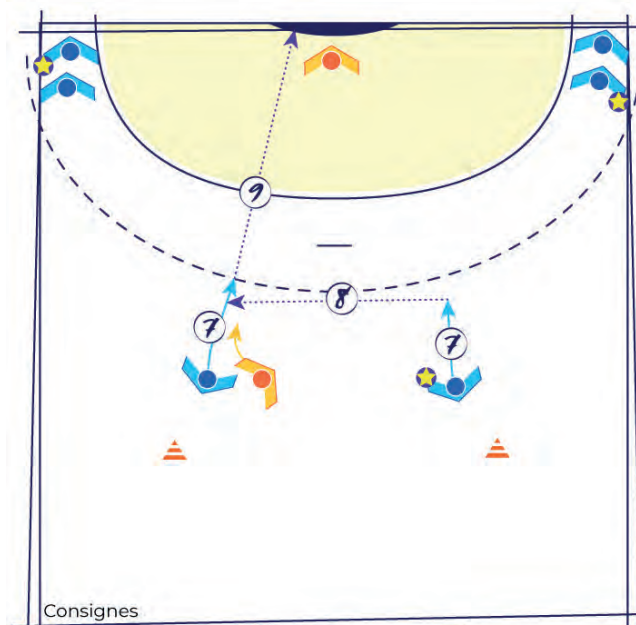
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

Jouer un 2 contre 1 simple après une passe de relance pour apprendre à jouer en mouvement sans ballon pour se démarquer

MISE EN PLACE

On positionne 2 plots près de la ligne médiane du terrain

Les joueurs sont regroupés par 2 avec un ballon pour 2 et ils débutent l'exercice en étant placé en position d'Ailiers de chaque côté de la zone

On place un défenseur à 10-11 mètres en fonction de là où vous placez les plots

CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon le donne au Gardien de But (1) et c'est le signal pour que les 2 partenaires attaquants se mettent en course pour aller jusqu'aux plots (2)

Lorsque les attaquants ont passé les plots, le Gardien de But donne le ballon à l'un d'entre eux (3) et les joueurs débutent alors leur 2 contre 1.

Le défenseur défend sur le joueur qui a le ballon (4) et l'attaquant libre s'engage alors dans l'espace libéré par le déplacement du défenseur (5) pour recevoir la passe de son partenaire (6)

Enfin, les 2 attaquants tentent de prendre de vitesse le défenseur (7) en se faisant des passes (8) pour aller tirer et marquer (9)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire l'espace entre les plots
- Autoriser ou non le dribble aux attaquants
- Demander au défenseur de neutraliser ou pas les attaquants
- Demander aux attaquants de partir alternativement à droite et à gauche du terrain
- Demander aux attaquants de tirer dès qu'ils ont un pied dans les 9 mètres

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants changent de rythme dans leurs courses pour se démarquer
- Soyez attentifs à ce que les attaquants ne s'alignent pas avec leur partenaire dans le dos du défenseur : l'attaquant sans ballon doit offrir une solution de passe claire, sans risque d'interception



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2
2 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 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

