



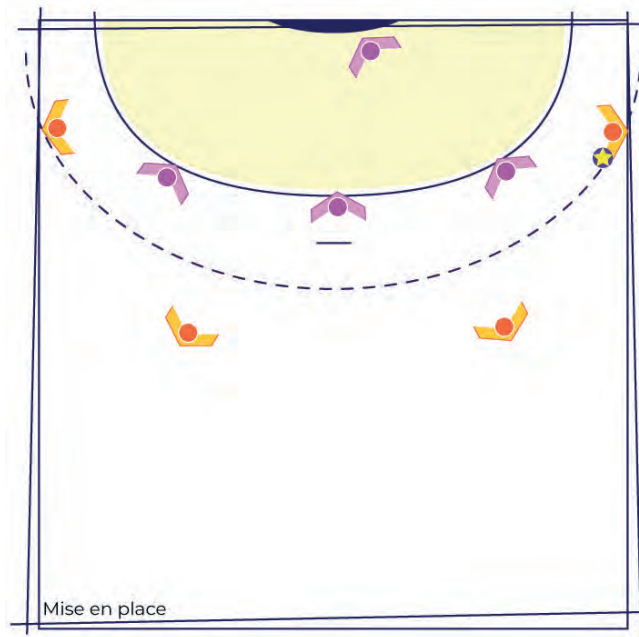
## ATTAQUE

### Savoir Faire Collectif

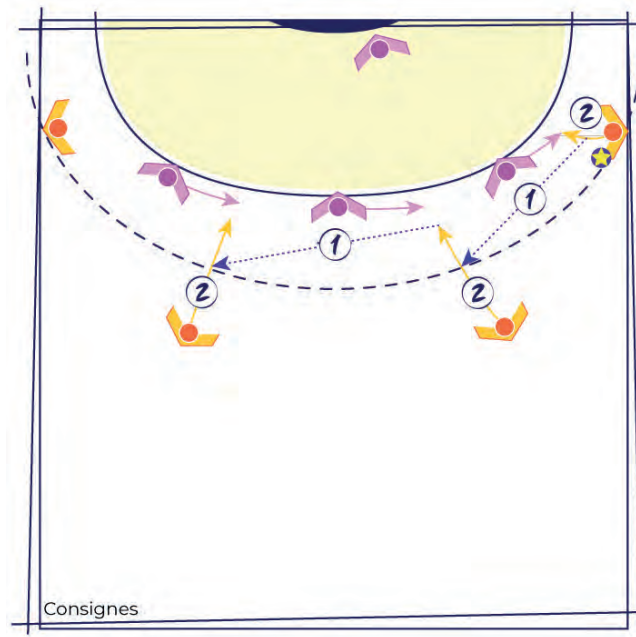
# DÉCALAGE DE L'AILIER À PARTIR D'UN 4 CONTRE 3



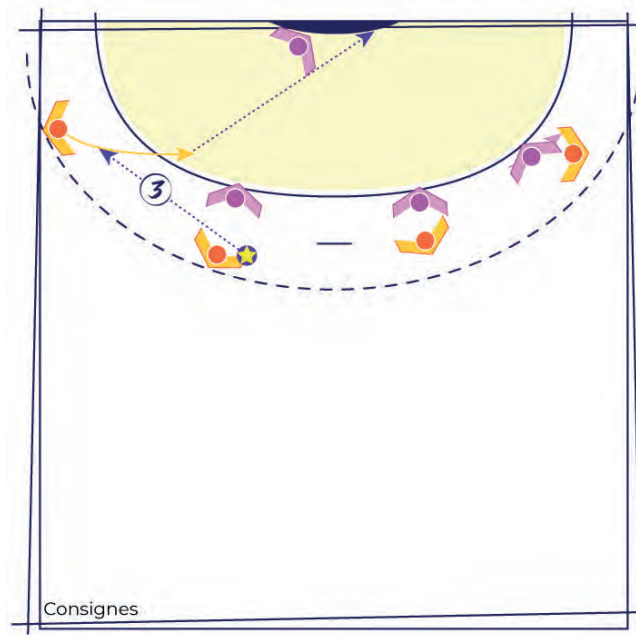
Exercice 242



Mise en place



Consignes



Consignes

**L'objectif est de créer un décalage pour l'Ailier à partir d'un jeu sur toute la largeur du terrain en favorisant l'attaque et le jeu sur les extérieurs**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 4 attaquants avec 1 ballon : un Ailier à chaque aile, 2 Arrières
- 3 défenseurs à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

### CONSIGNES

L'équipe en attaque fait circuler le ballon (1) tout en s'engageant dans les intervalles (2) pour libérer un maximum d'espace pour un tir de l'Ailier en décalage (3)

### 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
- Demander aux attaquants de varier leurs passes à l'Ailier qui va au tir : directes, à rebond, dans le dos, en Kung-Fu
- Limiter le nombre de passes possibles avant un tir. Si les attaquants n'arrivent pas à marquer ils passent en défense (consigne qui devrait motiver les défenseurs)
- Ne pas hésiter à demander à l'un des 3 défenseurs à jouer soit l'interception du ballon soit de «sortir» des 6 mètres pour ralentir la vitesse de transmission des ballons

### 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 mettent suffisamment d'activités défensives pour qu'ils gênent au maximum le décalage sur les ailes ;-)



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 4 joueur(se)s



### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



### TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

