



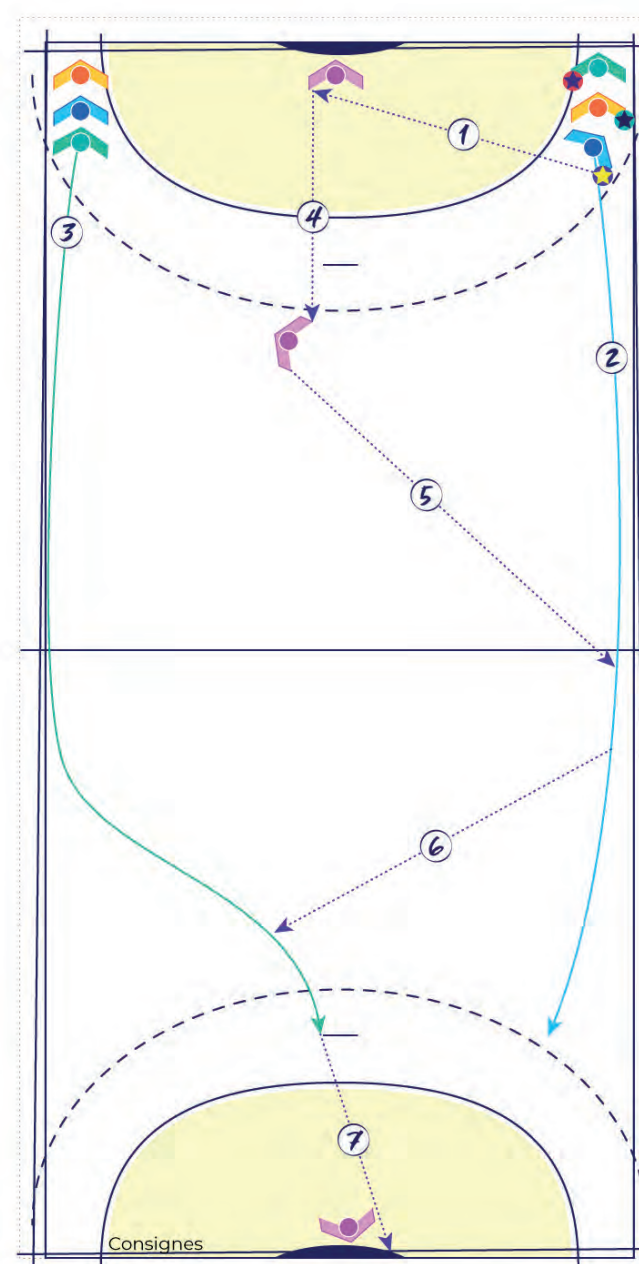
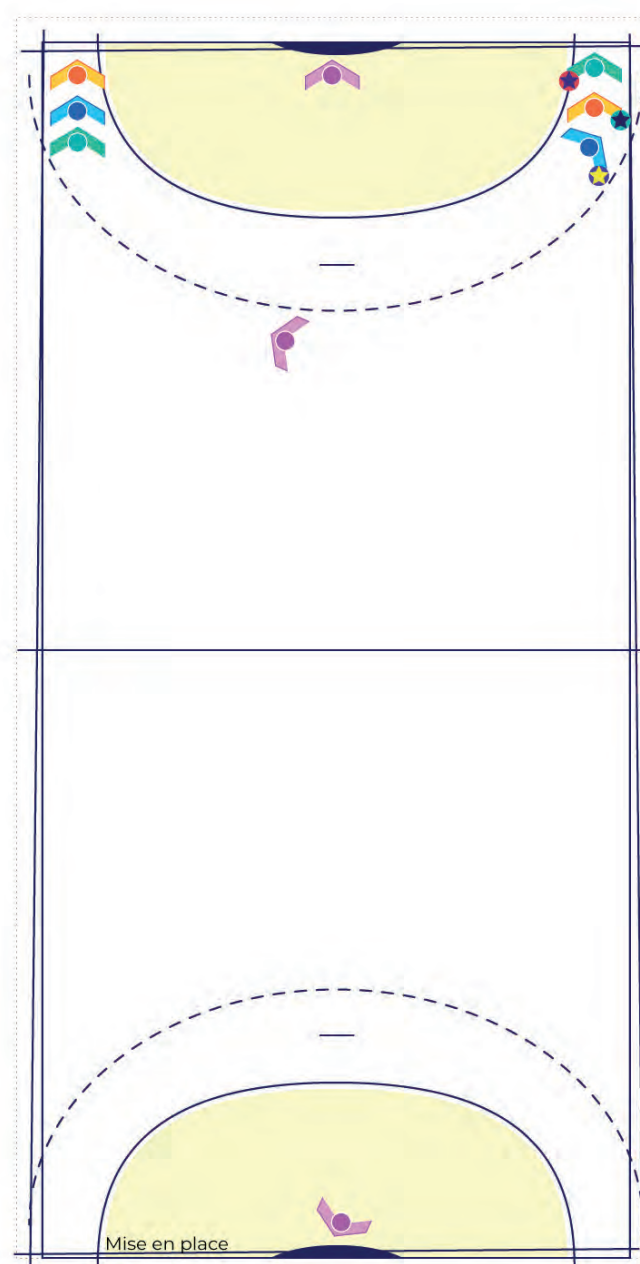
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CONTRE ATTAQUE AVEC RENVERSEMENT



Exercice 54



L'objectif est de travailler le départ en contre attaque des deux Ailiers pour finir avec un renversement sur celui qui n'avait pas de ballon

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Ailiers avec 1 ballon par joueur pour une colonne d'ailiers seulement
- 1 Gardien de But relanceur
- 1 Gardien de But pour stopper la contre attaque
- 1 passeur positionné à 9/10m

CONSIGNES

Le premier joueur avec un ballon fait une passe au Gardien de but (1) et part en contre-attaque en longeant la ligne de touche (2).

De l'autre côté le premier joueur part également en contre-attaque (quand le Gardien de But a réceptionné le ballon) en longeant la ligne de touche (3)

Le Gardien de But transmet au passeur (4) qui immédiatement fait une passe dans la deuxième moitié de terrain au joueur parti en contre-attaque (5)

Dès réception de la passe le joueur transmet alors le ballon dans la course rentrante vers le centre de l'Ailier (6) qui va tirer à 6 m (7)

RÉGULATIONS

- Les joueurs au retour dans les colonnes inversent les rôles
- Varier les distances de tirs : à 9 mètres, à 6 mètres
- Introduire un défenseur au milieu du terrain qui se met en course dès que le premier attaquant à passer la ligne médiane par exemple

CONSEILS

- Attention aux passes et aux courses des deux contre-attaquants : il ne faut pas que l'Ailier qui va faire la dernière passe (6) aille plus vite que le premier joueur
- Ne pas oublier l'exigence quant à la réussite au tir



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur pour 1 colonne d'Ailiers



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

