



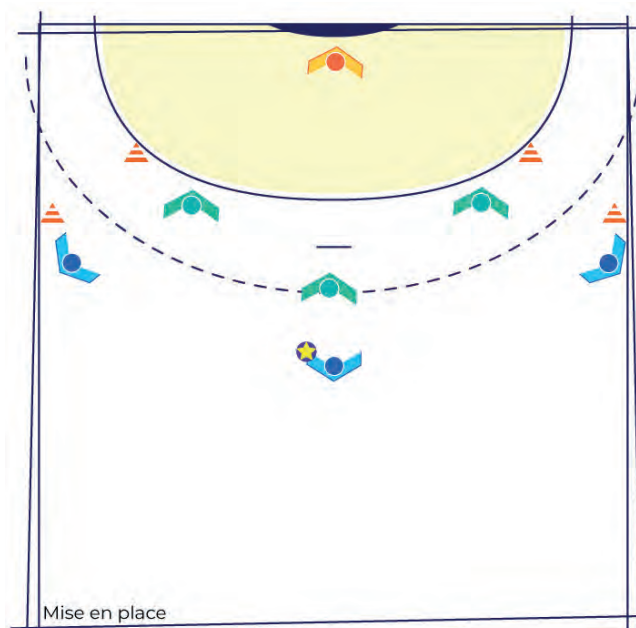
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

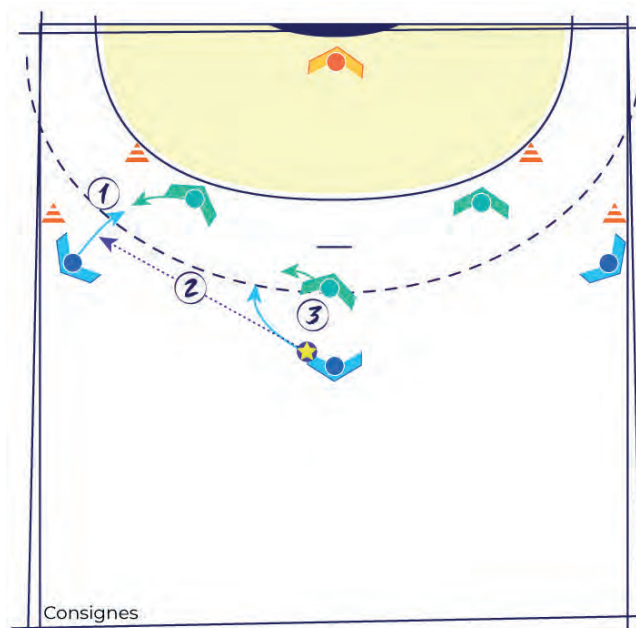
# PRENDRE DE VITESSE UNE DÉFENSE 1-5 À 3 CONTRE 3



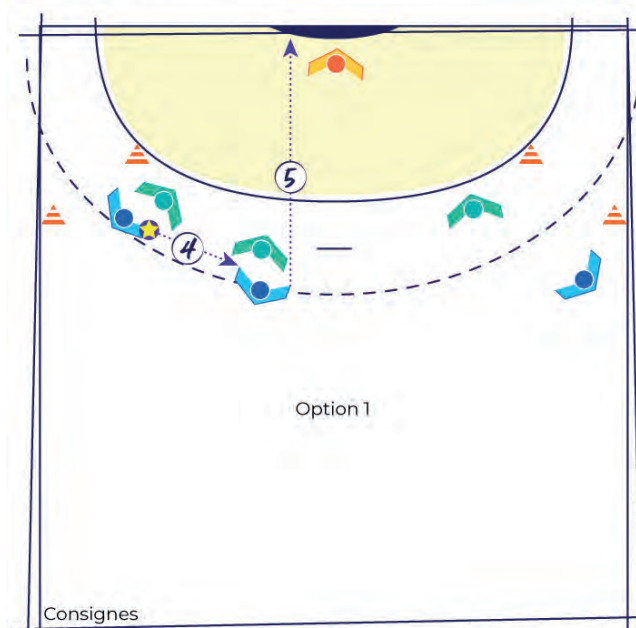
Exercice 255



Mise en place



Consignes



Option 1

Consignes



Option 2

Consignes

**L'objectif de l'exercice est pour les attaquants de prendre de vitesse la défense 1-5 pour aller marquer rapidement**

## MISE EN PLACE

On délimite un espace de travail pour les attaquants à l'aide de 4 plots

On positionne :

- 3 défenseurs positionnés avec un défenseur n°3 haut
- 3 attaquants au postes d'Arrières et de Demi-Centre

## CONSIGNES

L'arrière s'engage dans l'intervalle externe (1), reçoit la passe du Demi-Centre (2) et essaie d'aller marquer en prenant de vitesse le déplacement du défenseur (1)

Si le défenseur ferme l'intervalle, l'Arrière redonne la balle au Demi-Centre (4) qui s'est engagé dans l'intervalle (3)

Option 1 : Demandez à vos Arrières, Demi-Centre des tirs en appuis dans l'intervalle ou des tirs masqués par le défenseur (5). L'objectif est de montrer à vos joueurs qu'un intervalle est un espace libre et que l'on a pas besoin de forcément s'engager dedans pour en profiter ;-)

Option 2 : le Demi-Centre profite du déplacement

défensif pour décaler l'Arrière opposé qui s'engage dans l'espace libre devant lui (5) en lui faisant la passe (6) pour qu'il aille marquer (7)

## RÉGULATIONS

Donner 3 points par exemple si un tir en appui est marqué pour favoriser cette solution  
Augmenter ou réduire l'espace entre les plots (plus il sera grand plus cela sera facile pour les attaquants)

Ne pas hésiter à demander aux Arrières à multiplier les temps de jeu jusqu'à ce qu'ils prennent vraiment de vitesse les défenseurs

Mettre une balle dans les mains du défenseur et lui demander de toucher l'attaquant pour rendre sa tâche plus difficile

## CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants soient toujours orientés (torse, appuis) vers le but et qu'ils prennent le maximum d'informations (position du défenseur)
- Les attaquants doivent également changer de rythme : accélérer lorsqu'ils s'engagent dans l'intervalle afin d'être dangereux et prendre de vitesse le défenseur



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 15 ans à Séniors



### MATÉRIEL

4 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](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)

