



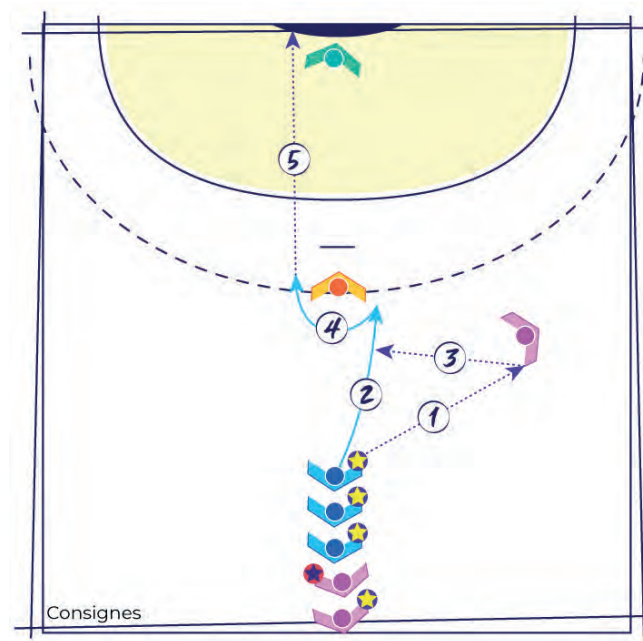
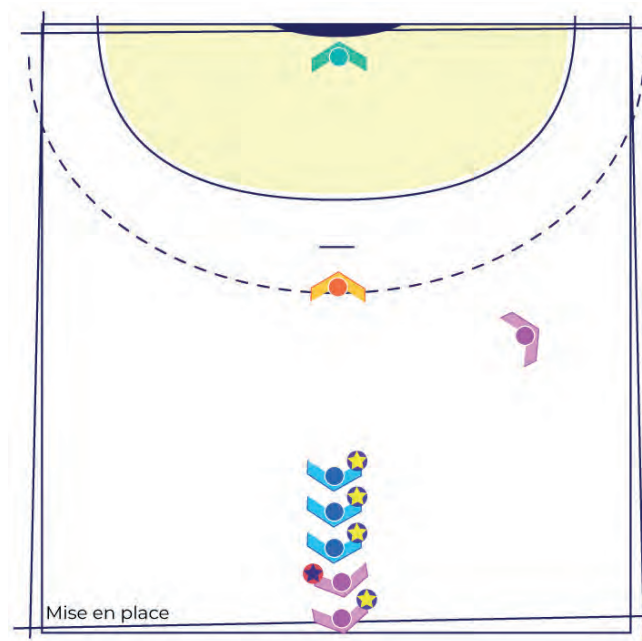
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

APPRENDRE LE 1 CONTRE 1 - 04



Exercice 284



Dans cette évolution de l'exercice 11, on continue à apprendre le 1 contre 1 en intégrant de la manipulation de balle ce qui complique la coordination de l'attaquant ;-)

MISE EN PLACE

Les joueurs forment une colonne avec chacun un ballon.

1 défenseur est positionné face à la colonne sur la ligne des 9 mètres.

1 passeur est positionné à un des postes d'arrière. Enfin, 1 gardien protège les but.

CONSIGNES

26. L'attaquant fait la passe au passeur (1) et s'engage vers le but (2).
Le passeur rend le ballon dans la course à l'attaquant (3)

En fixant un côté du plot, l'attaquant fait sont 1 contre 1 (4) en faisant passer son ballon dans le dos d'un bras à l'autre

Une fois «sorti» du 1 contre 1, balle dans sa mauvaise main, il change le ballon de main pendant son temps de préparation au tir pour finir son action par un tir en suspension (5)

RÉGULATIONS

- Alternner le 1 contre 1 externe-interne et interne-externe
- Faire tirer les attaquants en appui à la sortie du 1 contre 1
- Changer la position du passeur
- Changer la position de la colonne pour réaliser cet exercice à différents postes

CONSEILS

- Demander plus ou moins d'engagement au défenseur selon le niveau de vos attaquants
- L'attaquant doit organiser sa course sans ballon pour réceptionner la balle et arriver à «distance de combat» du plot dans le bon timing : il ne doit pas à avoir à poser un dribble avant le 1 contre 1



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
1 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

10 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

