



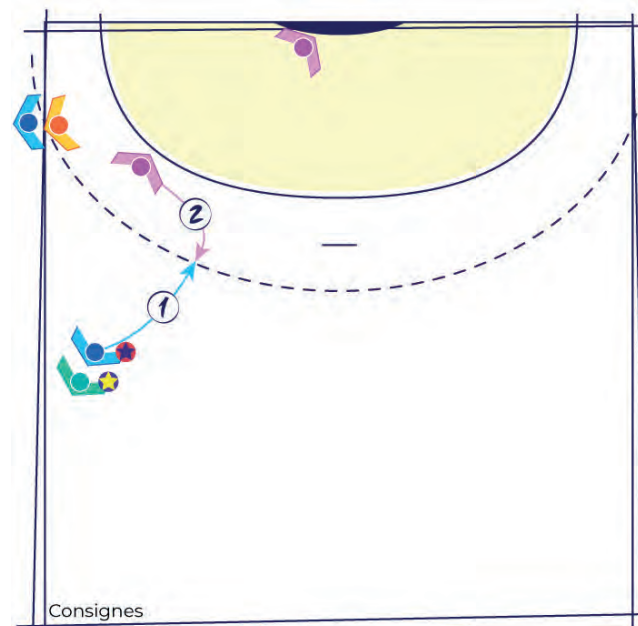
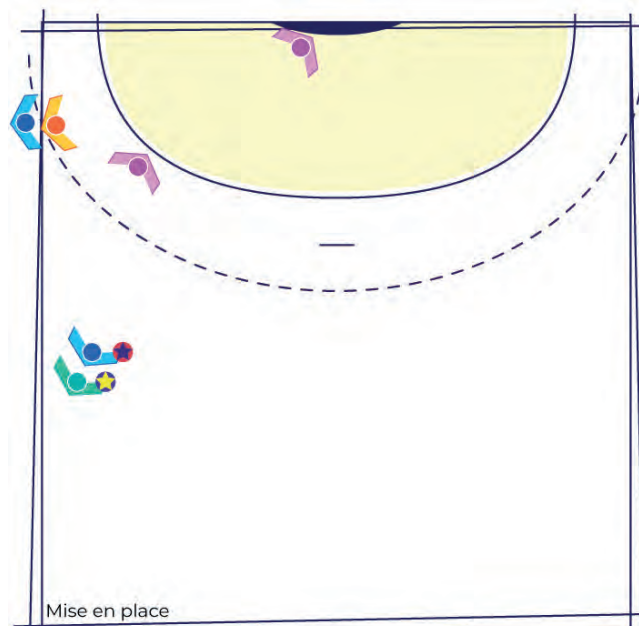
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

1 CONTRE 1 DE L'AILIER EXTERNE-INTERNE



Exercice 238



L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à maîtriser le 1 contre 1 Externe-Interne dans le cadre d'un décalage

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place à l'aile à l'intersection des lignes de 9m et de touche
- Le 2e joueur(se) se place en position d'Arrière
- 1 défenseur à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1)

Le défenseur vient le toucher (2) et l'Arrière change alors d'intervalle (3) et transmet alors son ballon à l'ailier (4) qui a fait une course en miroir de l'Arrière (5) pour prendre de vitesse le retour du défenseur (6)

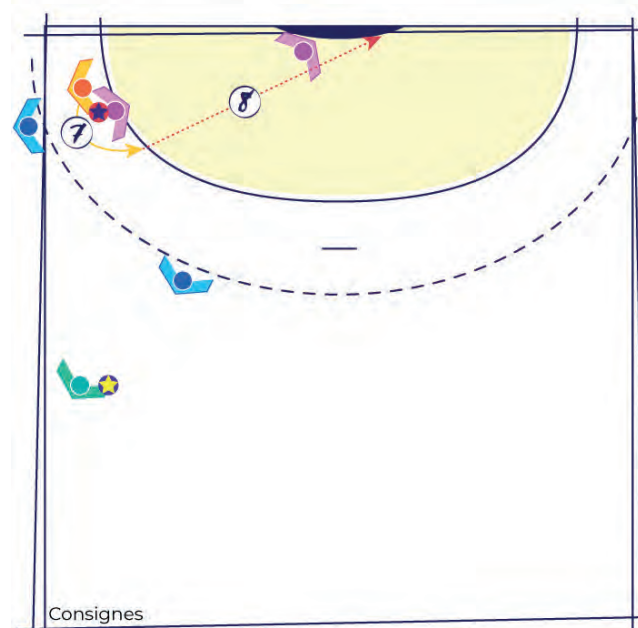
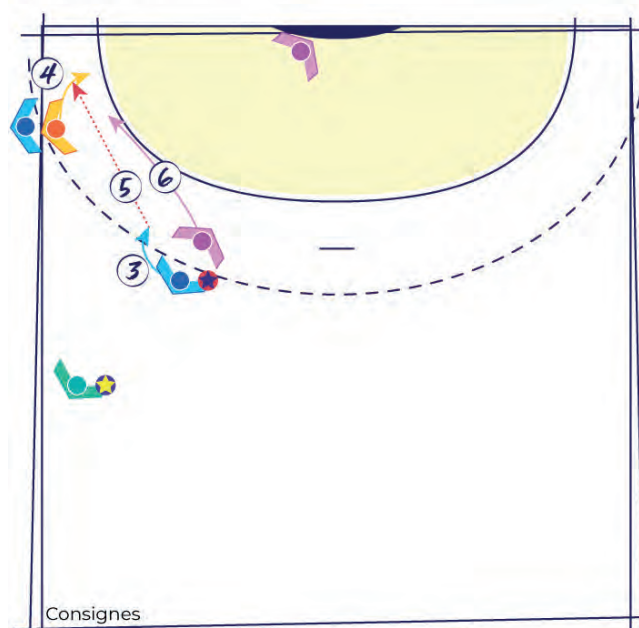
Comme le défenseur a eu la possibilité de «revenir» fermer l'angle, l'Ailier enchaîne alors un 1 contre 1 externe-interne (7) pour le prendre «à contrepied» (plutôt à contre mouvement) et s'ouvrir l'angle pour aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond....

CONSEILS

- Soyez attentif aux timing d'engagement de votre ailier afin qu'il s'engage bien sans ballon mais qu'il ne vienne pas trop tôt pour qu'il ait le temps changer de rythme (accélérer) au moment du 1 contre 1
- Veillez à ce que votre Ailier redresse bien sa course avant de prendre son impulsion pour tenter d'ouvrir son angle au maximum



Gardiens

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrières



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



Matériel

1 ballon pour 2 joueurs



participants

Au moins 6 joueurs



Temps

20 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

