



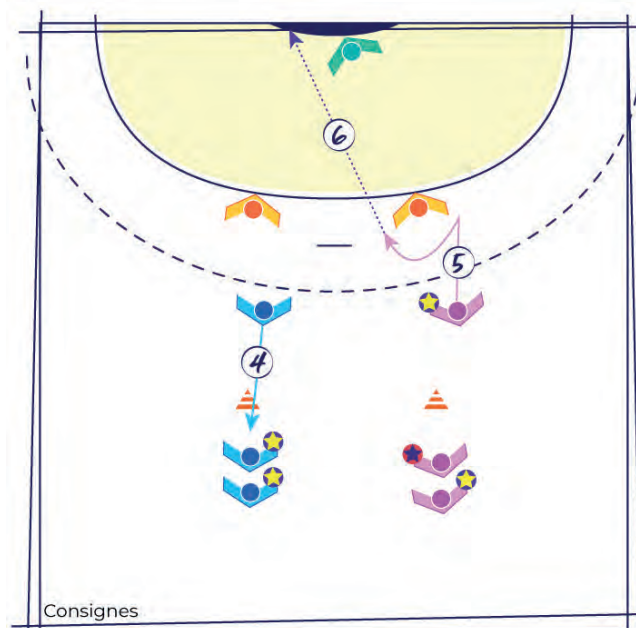
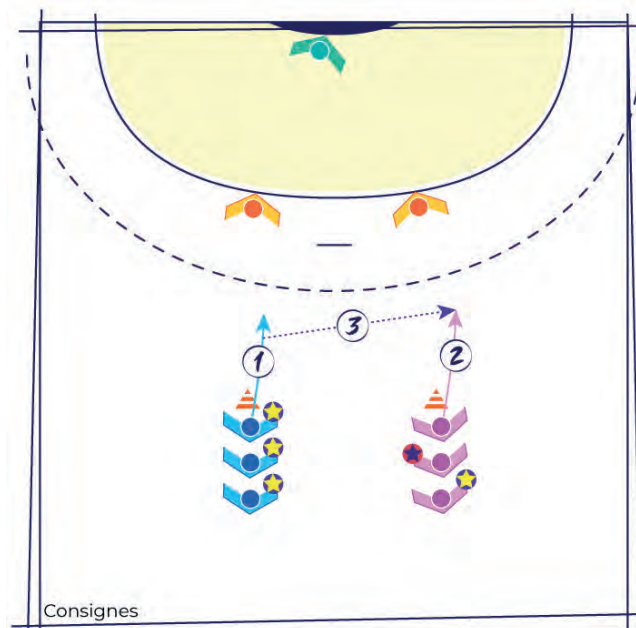
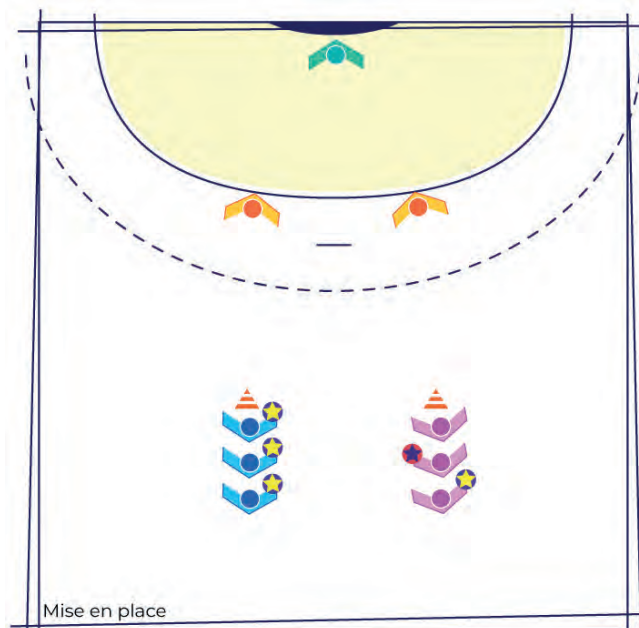
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

APPRENDRE LE 1 CONTRE 1 - 02



Exercice 131



Cette évolution de l'exercice 10 permet de continuer à travailler le 1 contre 1 avec un défenseur debout et actif

MISE EN PLACE

Former 2 colonnes dans lesquelles, tous les joueurs ont un ballon sauf le premier d'une des 2 colonnes.

Positionner 1 plot de départ devant chaque colonne.

2 défenseurs à 7 mètres sont positionnés en face de chaque colonne

Enfin, 1 Gardien protège les buts.

CONSIGNES

22. Le premier joueur avec ballon s'engage vers le but (1).

Son partenaire sans ballon s'engage (2) pour recevoir la passe de son partenaire (3)

Après sa passe, le passeur se désengage (4) et revient (en reculant) vers le plot pour être disponible après le 1 contre 1 de son partenaire.

Face au défenseur, l'attaquant fait un 1 contre 1 :

- il fixe d'abord externe puis revient interne (5) pour «passer» le défenseur, le joueur réalise un passement de bras, tout en prenant de vitesse le défenseur.
- le joueur termine son 1 contre 1 en allant marquer le but en tirant à 6 mètres (6).

Lorsque le joueur débute son 1 contre 1, le joueur dans les colonnes qui a le ballon s'engage pour poursuivre enchaîner alors l'exercice

RÉGULATIONS

- Demander plus ou moins d'engagement aux défenseurs pour équilibrer le rapport de force
- Alternier le 1 contre 1 externe-interne et interne-externe
- Faire jouer les joueurs dans chaque colonne (à droite et à gauche)
- Vous pouvez positionner les colonnes à chaque autres postes : Ailiers, 1/2 centre

CONSEILS

- Assurez vous que les passes se fassent devant l'attaquant, afin qu'il accélère pour aller faire son 1 contre 1
- L'attaquant doit organiser sa course sans ballon pour réceptionner la balle et arriver à «distance de combat» du défenseur dans le bon timing
- Obligez vos joueurs à faire leurs 1 contre 1 sans dribble (il doit être un «joker» pour la fin du 1 contre 1, si nécessaire).



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 sauf le premier joueur d'une des 2 colonnes
2 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

