



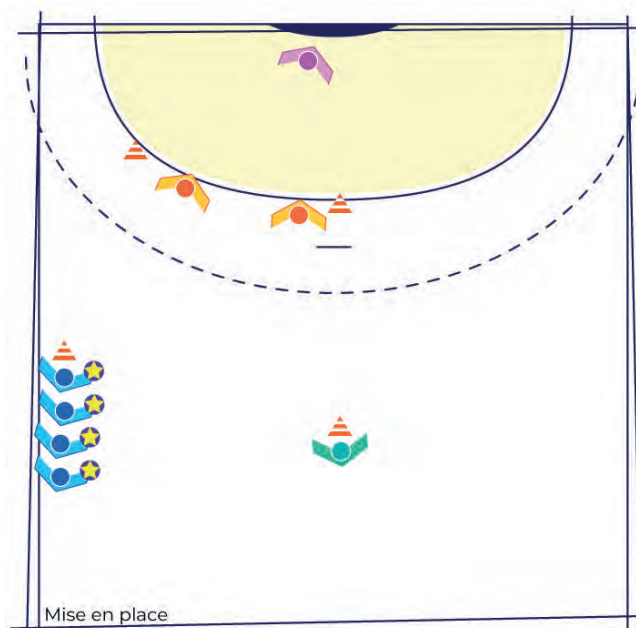
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

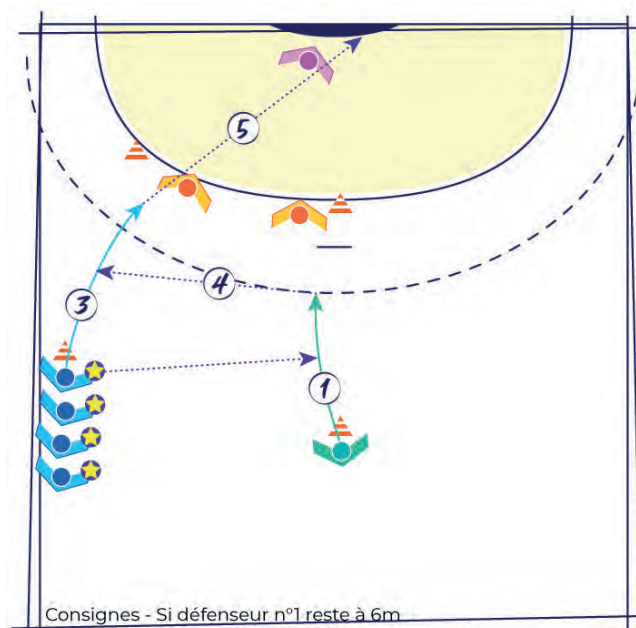
RECONNAÎTRE ET S'ADAPTER



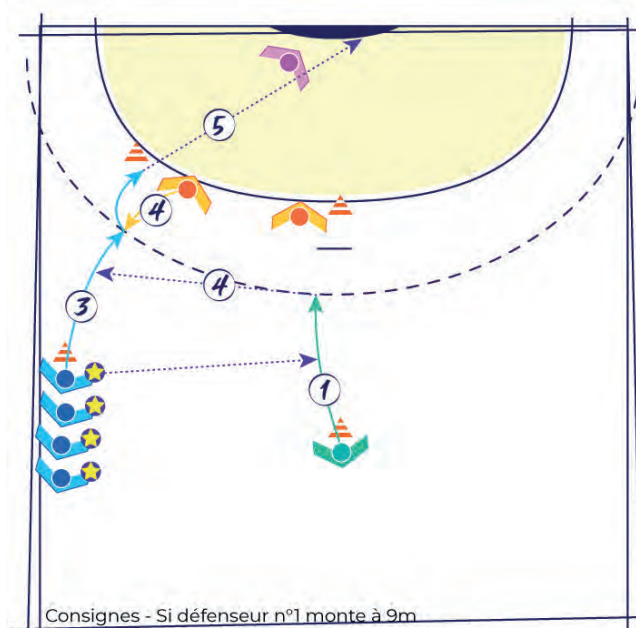
Exercice 209



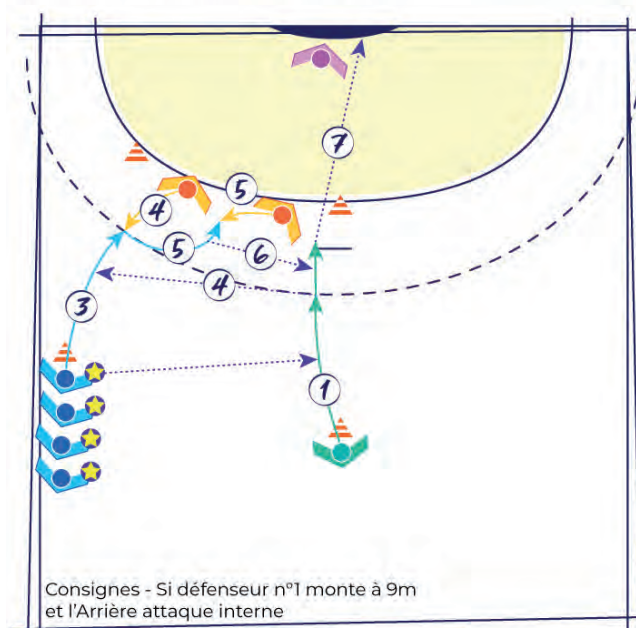
Mise en place



Consignes - Si défenseur n°1 reste à 6m



Consignes - Si défenseur n°1 monte à 9m



Consignes - Si défenseur n°1 monte à 9m et l'Arrière attaque interne

L'objectif de l'exercice est de reconnaître et s'adapter à l'action des 2 défenseurs
(évolution de l'exercice 26)

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 défenseurs à 6 mètres (1 N°2 et 1 N°3)
- 1 colonne d'Arrières
- 1 Demi-Centre
- 1 Gardien de But protège les buts

2 plots déterminent l'emplacement de la colonne d'Arrières latéraux et de Demi-Centre. Ils marquent le point de départ à partir duquel les joueurs doivent se lancer

2 plots délimitent l'espace des défenseurs

CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage (1) pour recevoir la passe de son partenaire (2)

Après sa passe, l'Arrière s'engage vers le but (3) et reçoit la passe du Demi-Centre (4)

Au moment de la passe du Demi-Centre à l'Arrière, le défenseur n°2 décide de son action :

3 solutions se présentent :

- le défenseur n°2 reste à 6 m, alors l'Arrière tire au dessus du défenseur n° 2 (5)
- le défenseur n°2 monte à 9 mètres (4) : l'Arrière déborde extérieur (5) et tire entre 6 et 9 m (6)

- le défenseur n°2 monte à 9 mètres (4) : l'Arrière déborde intérieur, attire le défenseur n°3 (5) et passe la balle au Demi-Centre qui s'est désengagé et ré-engagé (6) et qui va tirer pour marquer (7)

RÉGULATIONS

- Adapter la vitesse des attaquants et/ou des défenseurs pour favoriser la prise d'information et la compréhension des choix possibles
- Ecarter les plots pour libérer de l'espace pour le débordement (favorise le travail de l'attaquant)

CONSEILS

- Dans cette évolution de l'exercice 26, il ne s'agira pas de répéter la même action de façon systématique, mais de prendre l'information sur l'action du 1er défenseur (je tire par-dessus ou je déborde) puis sur l'action du 2ème défenseur (je tire dans l'intervalle entre 6 et 9 m ou je passe à mon partenaire si le 2ème défenseur vient fermer
- Veuillez à ce que les courses soient orientées vers le but (pieds et épaules) et que les attaquants respectent la distance de combat pour être à l'aise dans leurs choix de tirs ou de débordement
- Prendre du temps pour répéter très régulièrement cet exercice



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon pour chaque Arrière
des chasubles pour distinguer les attaquants des défenseurs



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

