



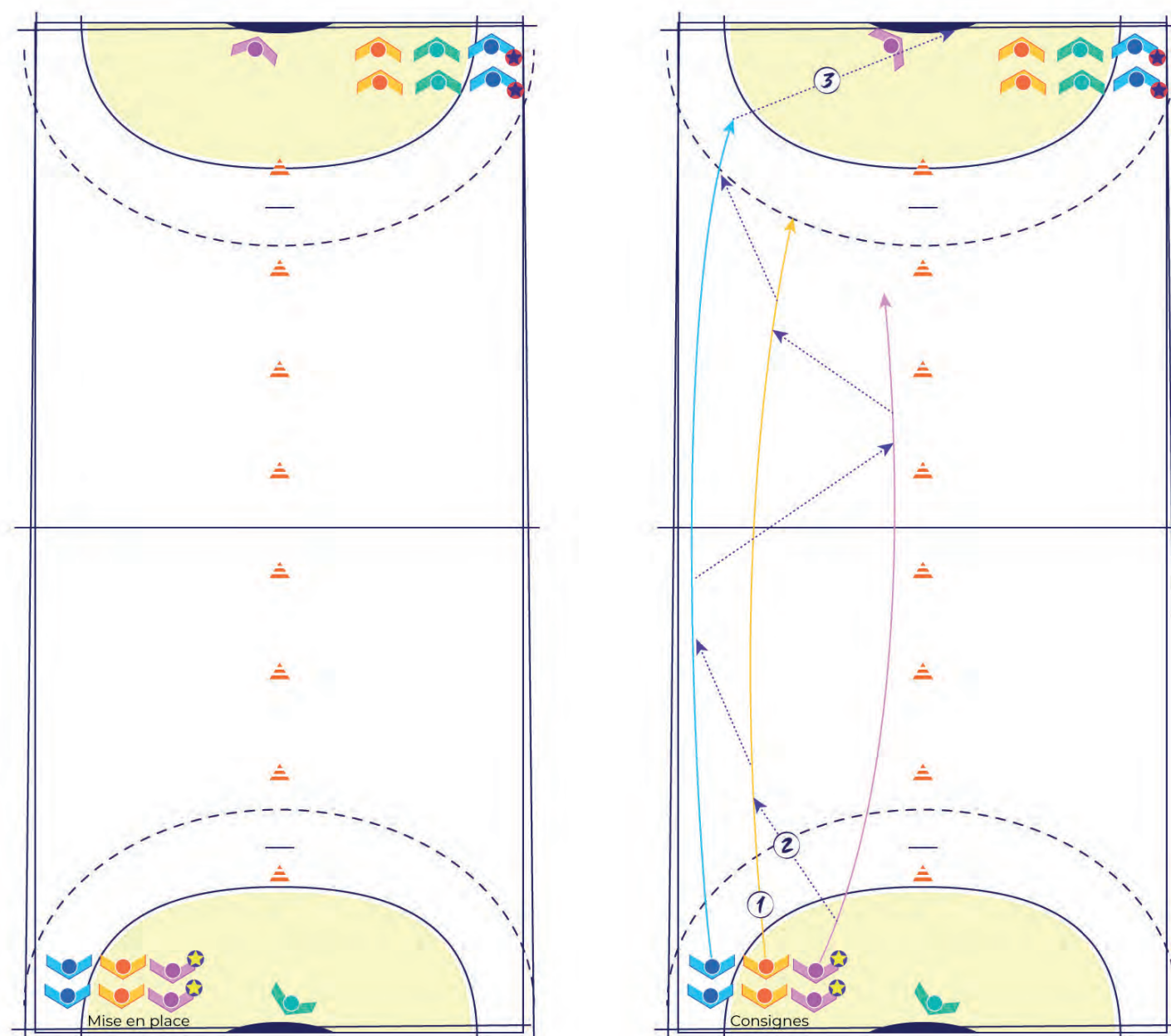
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

SE FAIRE DES PASSES POUR ALLER MARQUER



Exercice 116



L'objectif de l'exercice est d'aller marquer en se faisant des passes et progresser rapidement vers l'avant en privilégiant les passes courtes

MISE EN PLACE

On délimite 2 demi-terrains dans la largeur à l'aide de plots.

On positionne un Gardien dans chaque but.

Les joueurs se positionnent par groupe de 3 avec 1 ballon au fond du terrain

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, les premiers groupes de chaque demi-terrain partent en courant vers le but adverse (1) en se faisant des passes (2). Le dribble est interdit

Lorsqu'ils arrivent à proximité de la zone, le joueur le plus proche avec le ballon tire pour marquer (3).

Si la balle tombe, ou si elle sort des limites du demi terrain, l'équipe revient au départ et recommence

RÉGULATIONS

- Varier la distance de tir.
- Varier la forme de tir : en appui, en suspension.
- Varier la forme des passes : en appui, en suspension....

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs se rendent disponibles après leur passe (ils doivent se mettre en mouvement sans ballon).
- Ils doivent toujours être orientés (les pieds) vers le but adverse.
- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas sur la même ligne et que la balle aille toujours vers l'avant



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 pour 3 joueurs
8 plots



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

