



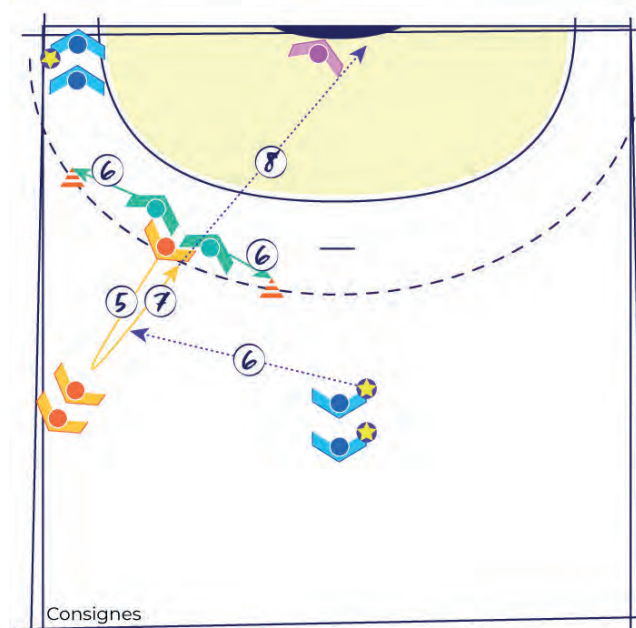
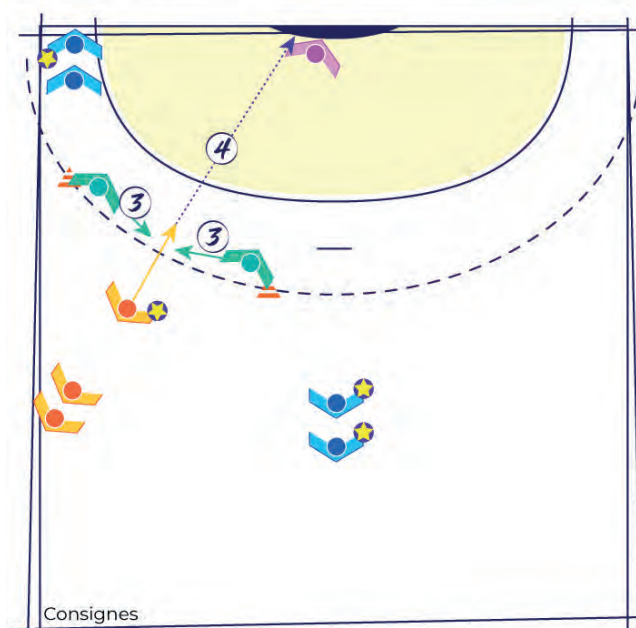
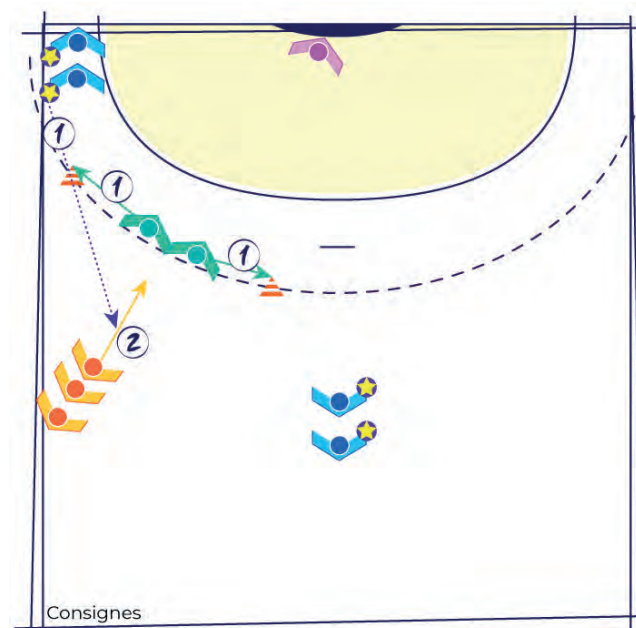
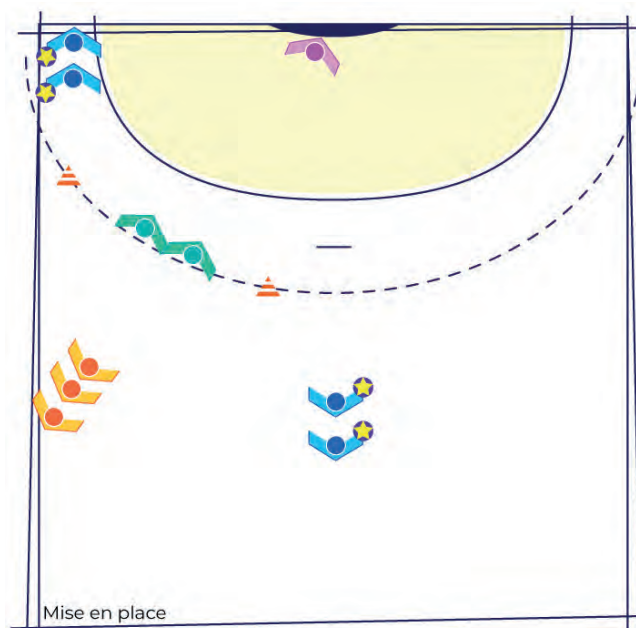
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

PORTE QUI SE FERME ET ENCHAINEMENT DE TACHES



Exercice 268



S'engager en accélérant pour prendre de vitesse la fermeture de l'intervalle et enchaîner une passe si ce dernier se referme

MISE EN PLACE

On délimite 1 intervalle à l'aide de 2 plots

On positionne :

- 2 défenseur côte à côte au milieu de l'intervalle
- 2 Ailiers à l'aile avec un ballon chacun
- 2 Demi-Centre au centre avec un ballon chacun
- 1 colonne d'Arrières sans ballon

CONSIGNES

L'action démarre par une passe de l'Ailier à l'Arrière (1)

Au moment de la passe, à la libération du ballon, les 2 défenseurs doivent s'écarter pour aller toucher le plot qui est de leur côté (1)

L'Arrière s'engage pour recevoir la passe dans l'intervalle (2) avant que les défenseurs réussissent à le fermer (3) et il va tirer pour marquer (4)
Si il ne peut pas tirer, il refait alors la passe à l'Ailier (4)

Après son tir (ou sa passe à l'Ailier), l'Arrière se désengage (5) pour recevoir la passe du Demi-Centre (6)

Au moment de la passe du Demi-Centre, les 2 défenseurs vont à nouveau toucher leur plot respectif (6) et l'Arrière s'engage à nouveau tout droit dans l'intervalle libre (7) pour aller tirer pour marquer (8).
Si l'intervalle se referme trop vite, il redonne alors la balle au Demi-Centre (8)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou non l'espace de l'intervalle pour faciliter la tâche de vos attaquants
- Laisser ou non la possibilité de dribbler après la réception de la passe.
- Imposer des impacts de tirs à vos Arrières ou demander à vos Gardiens de But de toucher l'un des poteaux du but au moment où l'Arrière reçoit sa passe et ce dernier doit alors tirer à l'opposé du Gardien de But par exemple ;-)

CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueurs enchainent rapidement les tâches
- Veillez à ce que les défenseurs restent bien sur les 9 mètres et qu'ils ne viennent pas faire de fautes sur les côtés du tireur
- Il faut également que vos attaquants changent de rythme de course : ils doivent accélérer au moment de la réception de balle pour prendre de vitesse le retour des défenseurs



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Demi-Centre
1 ballon par Ailiers
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 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

