



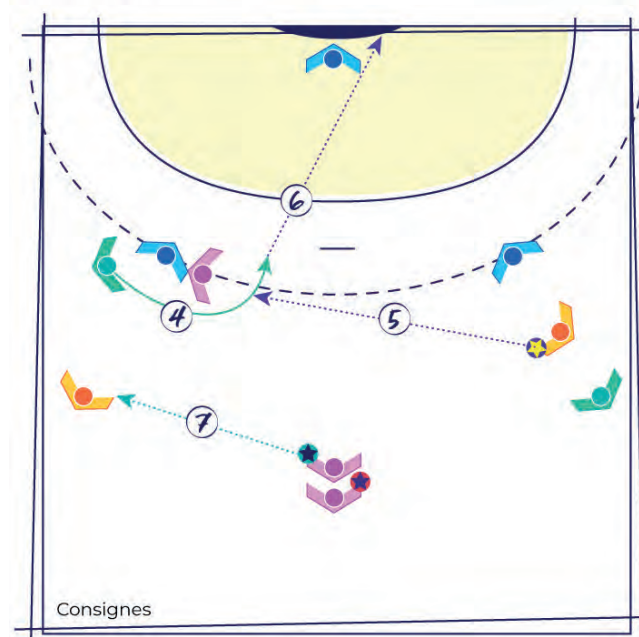
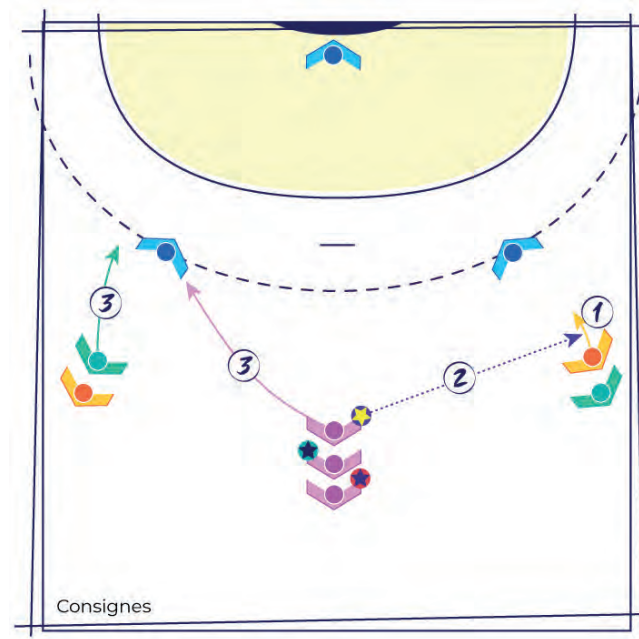
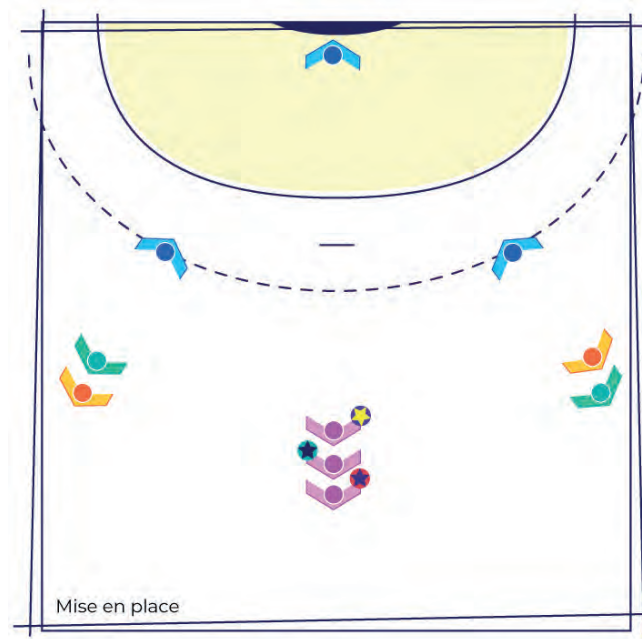
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LE BLOC DU DEMI-CENTRE POUR L'ARRIÈRE



Exercice 205



Cet exercice permet de travailler l'entrée en 2^e Pivot du Demi-Centre qui va faire un bloc pour l'Arrière secteur central

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières sans ballon
- 1 colonne de Demi-Centre avec un ballon chacun
- 2 défenseurs, chacun en face de l'un des Arrières
- 1 Gardien de But dans ses buts

CONSIGNES

L'un des Arrière (ici l'Arrière droit) s'engage sans ballon vers le but (1) pour recevoir la passe du Demi-Centre (2)

Dès qu'il a donné son ballon, le Demi-Centre s'engage à l'opposé de sa passe pour « rentrer dans la défense » et aller poser un bloc sur le défenseur n°2 (3)

Pendant la course du Demi-Centre, l'Arrière gauche s'engage sans ballon côté externe (3)

Quasiment au moment où le Demi-Centre arrive pour le bloc, toujours sans ballon, l'Arrière gauche change de direction et revient interne pour profiter du bloc du Demi-Centre (4) et recevoir alors la passe de l'Arrière opposé (5) pour pouvoir aller tirer (6)

L'exercice se poursuit alors avec le Demi-Centre suivant qui fait la passe du côté où l'arrière a tiré (7)

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non les dribbles dans la relation entre les Arrières
- Demander aux Arrières de changer l'induction : d'interne vers externe pour recevoir le ballon dans le dos du défenseur n°2

CONSEILS

- Comme dans tous les exercices avec Pivot, rentrées... le timing est à surveiller absolument : il ne faut pas que les différents acteurs de l'exercice ne s'engagent trop tôt ou trop tard. Le bon indicateur est qu'ils doivent recevoir leur ballon en course et changer de rythme : ainsi l'Arrière droit passeur doit ralentir, poser un temps faible alors que l'Arrière gauche lui doit accélérer, poser un temps fort lorsque le Demi-Centre à poser son bloc



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 3 attaquants
des chasubles pour différencier
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

