



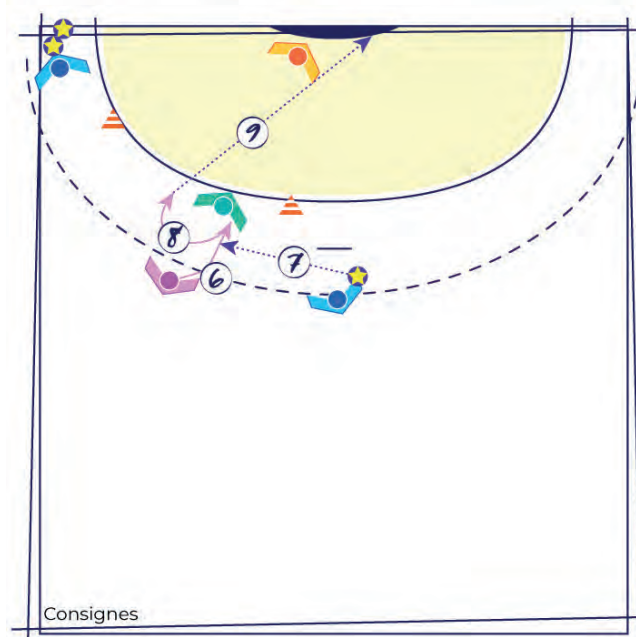
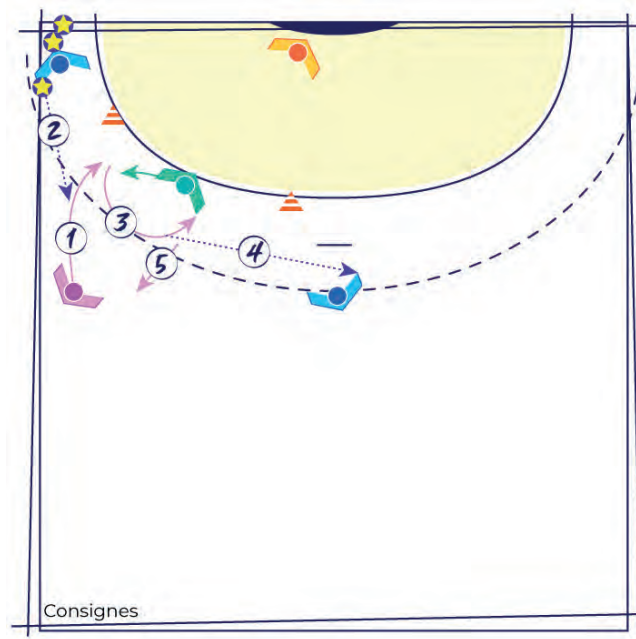
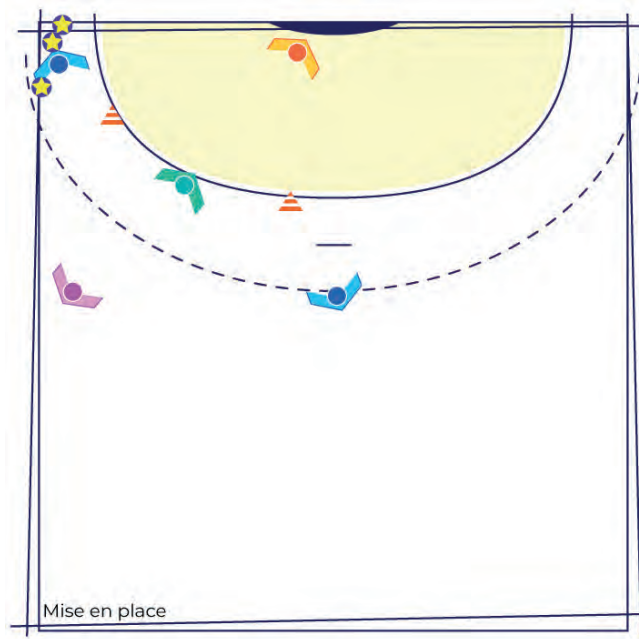
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

# 1 CONTRE 1 EXTERNE-INTERNE, INTERNE-EXTERNE POUR UN TIR DE L'ARRIÈRE



Exercice 263



**L'objectif est de travailler le 1 contre 1 de l'Arrière en lui faisant enchaîner 2 duels avant d'aller tirer**

## MISE EN PLACE

On délimite l'espace d'attaque de l'Arrière à l'aide de 2 plots

On positionne :

- 1 Ailier passeur avec une réserve de ballon
- 1 colonne d'Arrières
- 1 Demi-Centre passeur

## CONSIGNES

L'arrière s'engage externe (1) pour recevoir en mouvement la balle de l'Ailier (2)

Il enchaîne par un 1 contre 1 externe - interne sur 3 appuis (3) et fait la passe au Demi-Centre (4)

Il se désengage ensuite en arrière (5) pour se préparer à se réengager interne (6) pour recevoir la balle du Demi-Centre (7)

Il enchaîne alors sur le 1 contre 1 interne - externe (8) pour aller tirer (9)

## RÉGULATIONS

- Changer l'ordre des 1 contre 1 pour changer les zones de tirs (externe, interne)
- Laisser ou non la possibilité d'utiliser le dribble pour aller tirer au 2e 1 contre 1
- Varier les attitudes défensives du défenseur : un ballon dans les mains, neutralisation, fixe....

## CONSEILS

- Veillez à ce que les Arrières changent de rythme lorsqu'ils reçoivent le ballon. Ils doivent nettement accélérer pour prendre de vitesse le défenseur. Soyez attentif à la volonté de l'Arrière de protéger son ballon (l'éloigner du défenseur)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 15 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 réserve de ballons près de l'Ailier des hasubles



### PARTICIPANTS

au moins 5 joueurs



### TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

