



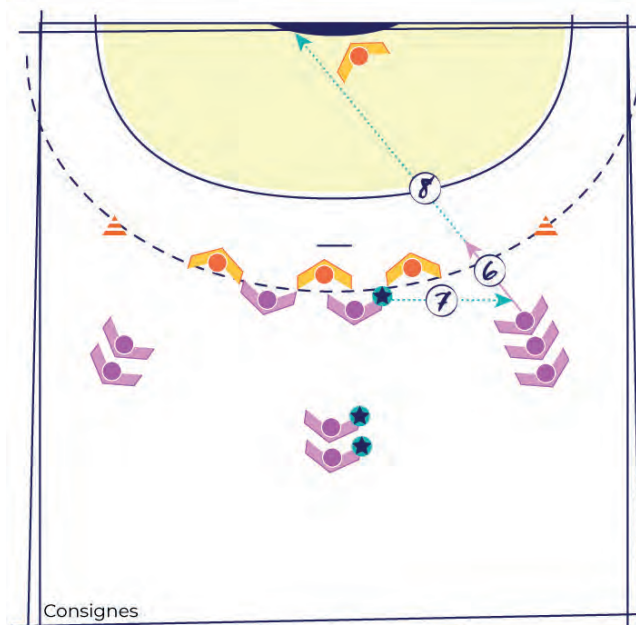
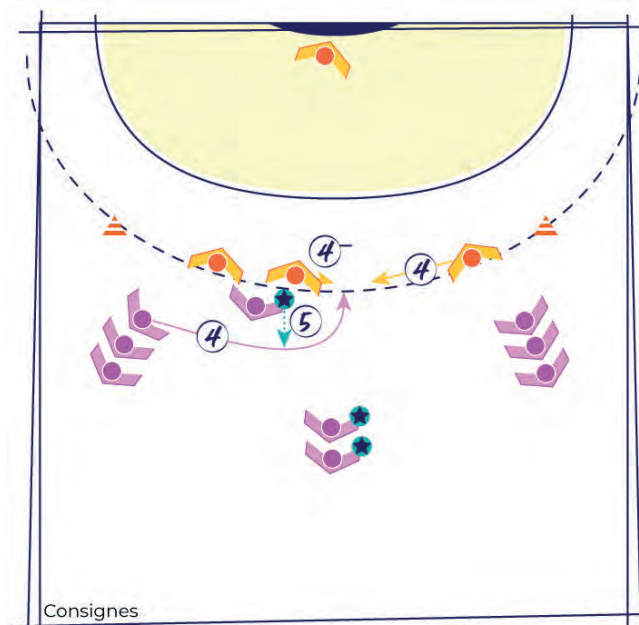
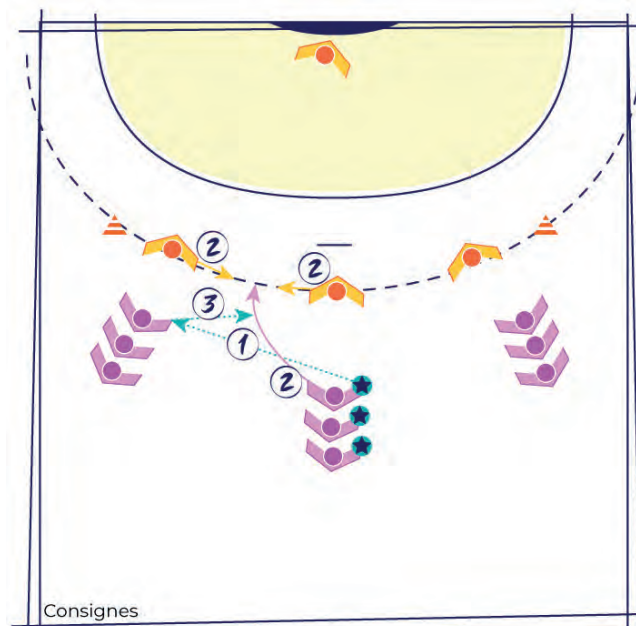
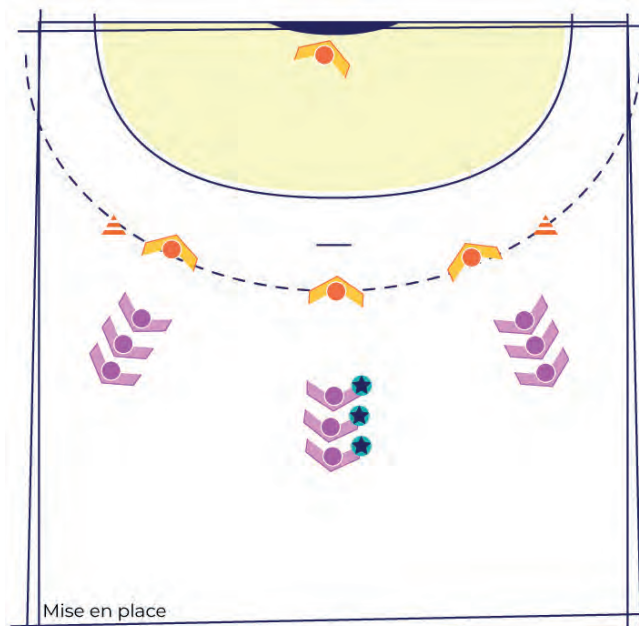
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

PASSES ET VA POUR ATTAQUER LA PREMIÈRE LIGNE D'UNE DÉFENSE 3-3



Exercice 276



S'engager sans ballon dans l'intervalle en jouant des passes et va pour tromper la première ligne d'une défense 3-3

MISE EN PLACE

On délimite une zone de jeu à l'aide de 2 plots

On place :

- des groupes de 3 attaquants aux postes d'Arrières et de Demi-Centre avec 1 ballon pour 3
- 3 défenseurs à 9 mètres face à leurs attaquants respectifs

CONSIGNES

Le Demi-Centre fait la passe à l'Arrière gauche (1) et s'engage immédiatement dans l'intervalle entre les 2 défenseurs en passe et va (2)

L'Arrière lui remet à son tour très vite la balle (3) et s'engage ensuite en croisé en passant sans ballon derrière le Demi-Centre (4)

Si le Demi-Centre ne peut pas aller tirer car les défenseurs ont refermé l'intervalle (2) alors il fait la passe de croisé à l'Arrière (5) pour que celui-ci puisse jouer dans l'intervalle entre les 2 défenseurs.

Si l'Arrière ne peut pas tirer parce que les défenseurs ont refermé l'intervalle, (4) alors il passe la balle (7) à l'Arrière droit qui s'est engagé sans ballon tout droit dans l'espace qui s'est libéré (6) pour aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Varier la largeur de l'espace de jeu à l'aide des plots pour favoriser ou non les attaquants

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants attaquent bien entre 2 défenseurs (dans l'intervalle) et pas sur le défenseur
- Il faut que les attaquants soient dangereux et orientés pour aller marquer en première intention
- Soyez attentif à ce que vos attaquants se mettent en course dès leur ballon donné à leur partenaire. Le «travail» commence lorsqu'ils donnent leur balle ;-))



GARDIENS

Les gardiens de but peuvent travailler leur motricité à l'aide d'une échelle de rythme par exemple, en suivant les mouvements de la balle tout en se déplaçant latéralement au dessus de l'échelle de rythme



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 plots
1 ballon pour 3 attaquants
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 7 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

