



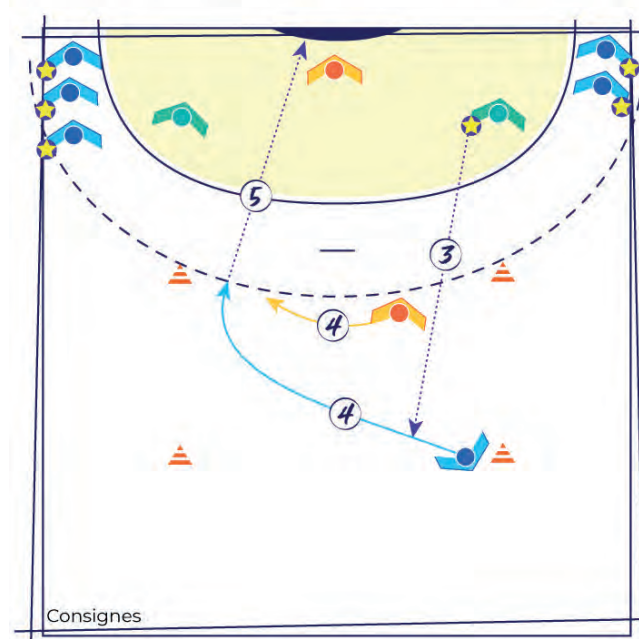
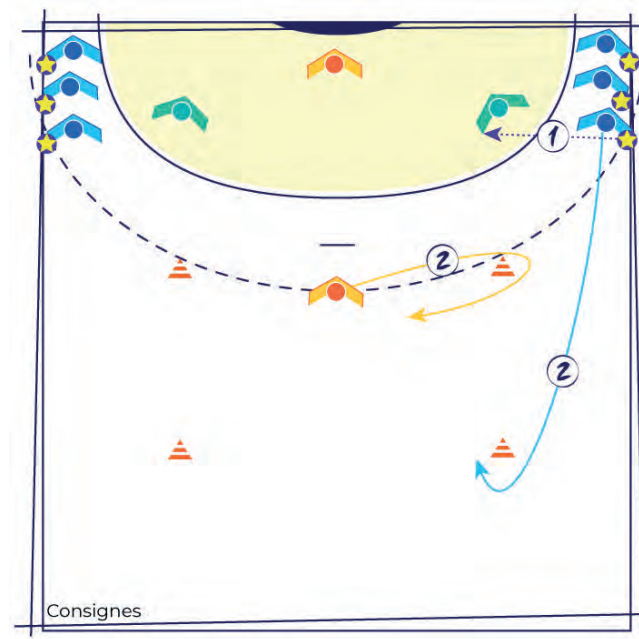
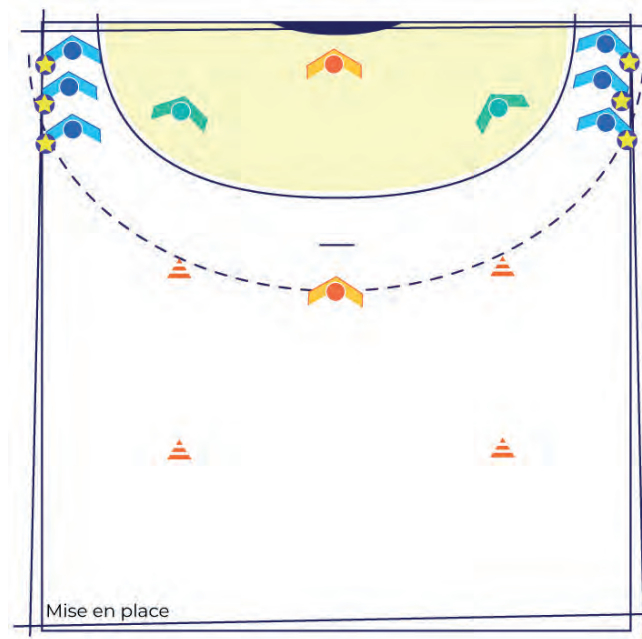
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

1 CONTRE 1 SIMPLE APRÈS PASSE DE RELANCE



Exercice 279



Jouer un 1 contre 1 simple après une passe de relance pour apprendre à jouer en mouvement sans ballon pour se démarquer et pour prendre de vitesse le défenseur

MISE EN PLACE

On positionne 2 plots près de la ligne médiane du terrain et 2 plots sur les 9 mètres

Les joueurs sont répartis à chaque aile avec un ballon chacun

On place un défenseur à 9 mètres ainsi que 2 passeurs dans la zone

CONSIGNES

Le joueur donne le ballon au passeur (1) et se met en course pour aller jusqu'aux plots (2)

Au moment où le joueur fait la passe au passeur, le défenseur s'engage également pour aller contourner un plot à 9 mètres de son choix (2)

Lorsque l'attaquant passe le plot, il doit s'engager dans l'espace laissé libre par le déplacement du défenseur (4) pour le prendre de vitesse et aller marquer (5)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire l'espace entre les plots
- Augmenter ou réduire la course initiale de l'attaquant
- Autoriser ou non le dribble aux attaquants
- Demander au défenseur de neutraliser ou pas les attaquants
- Demander aux attaquants de tirer dès qu'ils ont un pied dans les 9 mètres

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants changent de rythme dans leurs courses pour se démarquer
- Pensez à changer régulièrement passeurs et défenseur



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
4 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

15 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

