



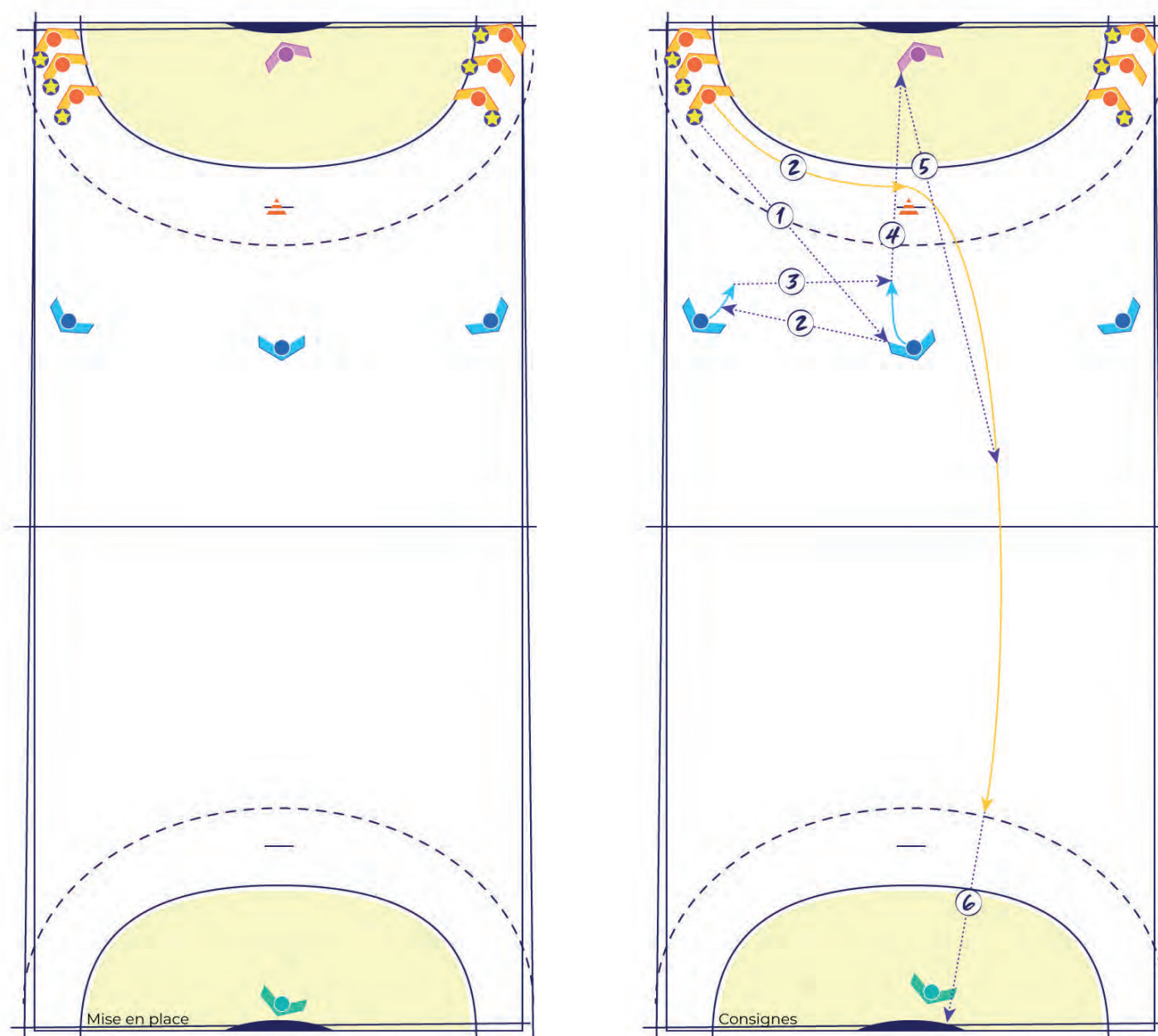
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

5 PASSES POUR UNE CONTRE ATTAQUE



Exercice 324



Cet exercice va mettre vos joueur(se)s en situation de jouer une contre attaque tout en gérant les timings de passes, courses, réceptions

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 1 Gardien de But dans chaque but
- des Ailiers avec un ballon chacun à chaque aile
- 1 Demi-Centre et 2 Arrières sans ballon

1 plot situé sur le point de pénalty marque la limite de déplacement des Ailiers

CONSIGNES

L'Ailier fait une passe au Demi-Centre (1) et il s'engage en pas chassés vers le plot qu'il va contourner (2)

Pendant ce déplacement, le Demi-Centre fait une passe à l'Arrière du côté de l'Ailier passeur (2) et s'engage pour recevoir en retour la passe de l'Arrière (3)

Le Demi-Centre fait alors la passe au Gardien de But (4)

Le Gardien de But fait ensuite une passe de contre attaque à l'Ailier (5) qui poursuit alors sa course vers le but opposé pour aller tirer (6)

Une fois que le Demi-Centre a fait la passe au Gardien de But, l'Ailier de l'autre côté du terrain lui fait la passe et l'exercice se poursuit de la même façon dans l'autre moitié du terrain

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire la course en pas chassés des Ailiers
- Varier les zones et les formes de tirs : en dehors des 9 mètres, en suspension, en appui....
- Changer de côté du terrain pour que chaque Gardien de But soit une fois passeur et l'autre fois dernier rempart
- Ajouter ou non un défenseur pour défendre sur le tireur

CONSEILS

- Soyez attentif aux timings d'engagements, de passes, de courses
- Demandez à vos Ailiers de bien « câler » leur course pour rester dans la zone de « bonne longueur » pour la passe du Gardien de But. Si ils vont trop vite, trop loin cela pourra être compliqué pour votre Gardien de But
- Veillez à ce que vos joueur(se)s de la base Arrière reçoivent bien leurs ballons en course



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 Ailier
1 plot



PARTICIPANTS

au moins 10 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

