



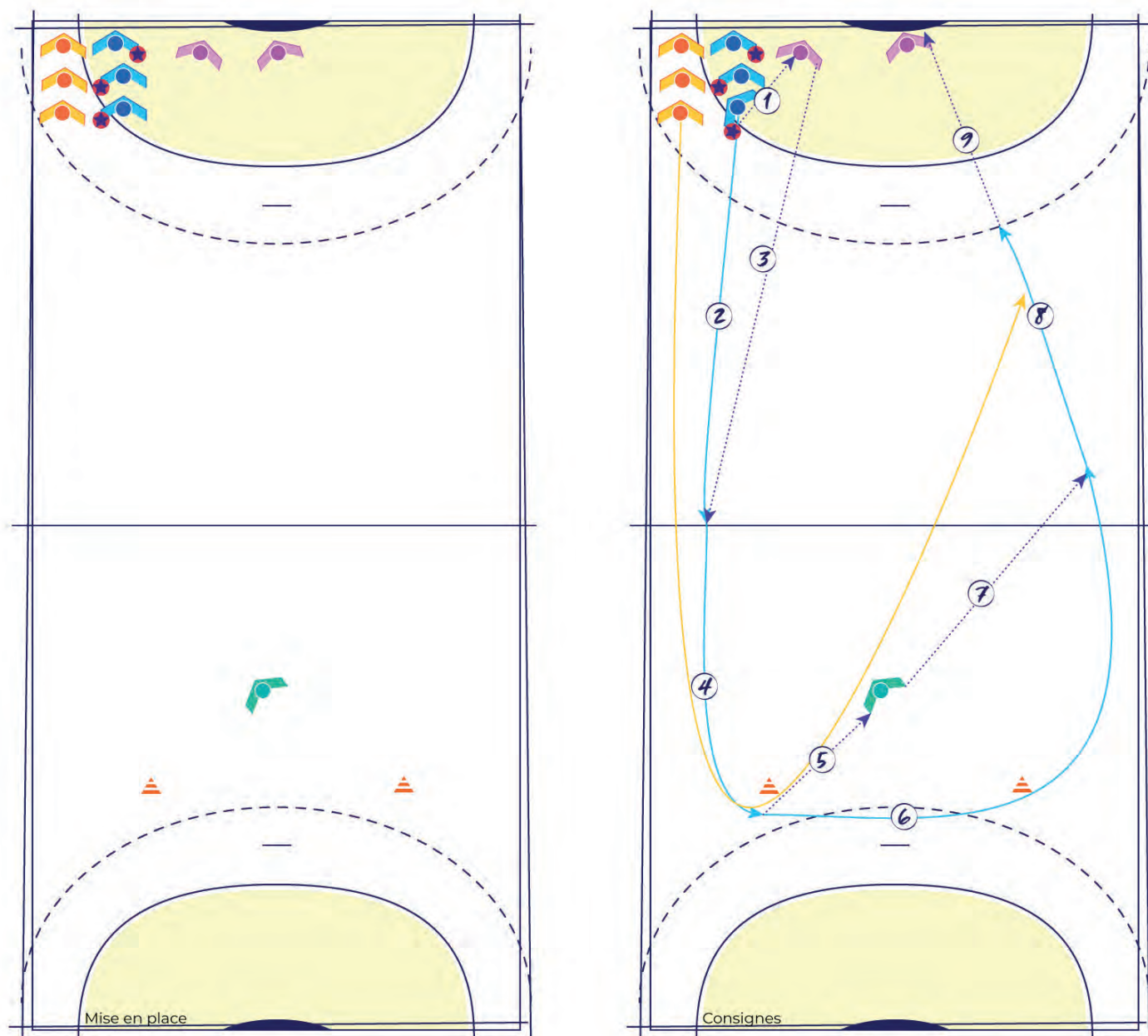
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

PASSE LONGUE ET COURTE EN MOUVEMENT - 2



Exercice 62



Evolution de l'exercice 61

L'objectif de l'exercice est de travailler l'alternance de la passe longue et courte au service de la contre attaque avec un duel contre un défenseur

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 plots comme sur le schéma.
- 1 gardien de but relanceur
- 1 gardien de but pour stopper les tirs
- 2 colonnes de joueurs : une pour les attaquants avec ballon, l'autre avec les défenseurs (sans ballon)

CONSIGNES

L'attaquant passe au GB relanceur (1), court (2) et réceptionne une passe longue (3) avant d'avoir passé le milieu de terrain. Il contourne le premier plot (4) et transmet son ballon au passeur (5) qui lui redonne le ballon (7) après qu'il ai contourné le deuxième plot (6). Il s'engage ensuite vers le but (8) pour aller au tir et marquer (9).

Le défenseur quand à lui, accompagne l'attaquant sans intervenir jusqu'au premier plot (2), il contourne celui-ci pour s'engager dans une course l'amenant vers les 9 mètres où il devra défendre sur l'attaquant engagé vers le but.

Les deux joueurs vont se repositionner en queue de colonne. de colonne

RÉGULATIONS

- Inverser les rôles entre les 2 Gardiens de But et changer le passeur quand toute la colonne est passée une fois.
- Inverser les rôles des joueurs entre attaquants et défenseurs
- Réduire ou aggrandir la course des défenseurs pour avantager ou non l'attaquant

CONSEILS

- Vérifier les orientations des courses des joueurs, ils doivent être le plus possible, orientés vers le but
- Attention que dans l'évolution de l'exercice le défenseur respecte bien les consignes



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à seniors



Matériel

1 ballon pour 2 joueurs
2 plots



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

