



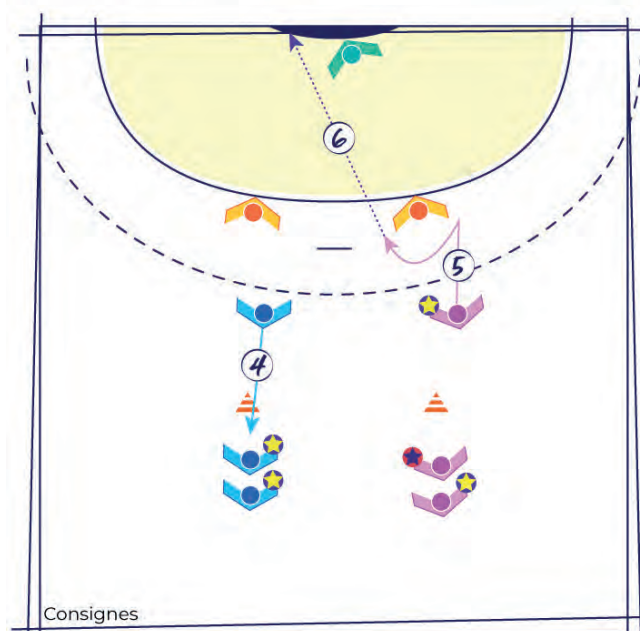
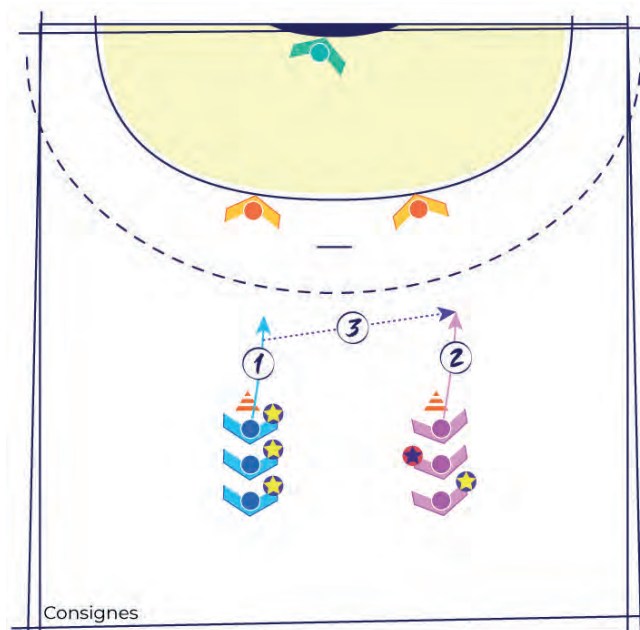
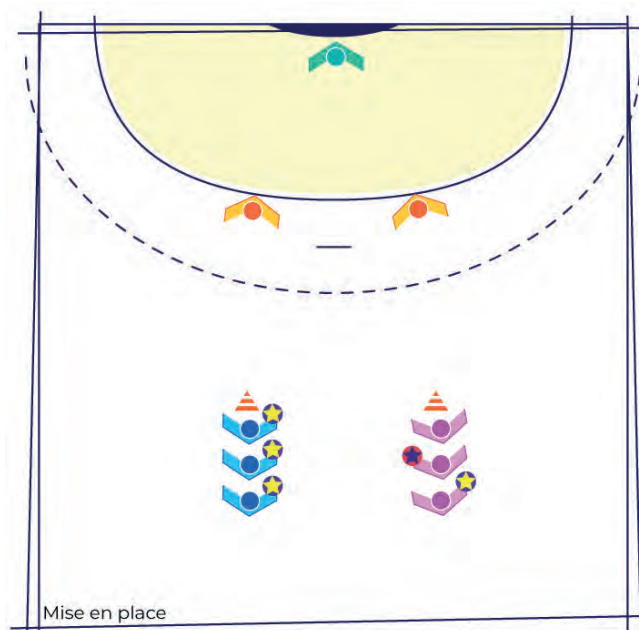
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# APPRENDRE LE 1 CONTRE 1 - 01



Exercice 10



**L'objectif de cet exercice est de travailler la base du un contre un avec un défenseur accroupi**

## MISE EN PLACE

Former 2 colonnes dans lesquelles, tous les joueurs ont un ballon sauf le premier d'une des 2 colonnes.

Positionner 1 plot de départ devant chaque colonne

Deux défenseurs à 7 mètres sont accroupis, les bras en l'air au-dessus de la tête et ne bougent pas.

Enfin, 1 Gardien protège les buts.

## CONSIGNES

Le premier joueur avec ballon s'engage vers le but (1).

Son partenaire sans ballon s'engage (2) pour recevoir la passe de son partenaire (3).

Après sa passe, le passeur se désengage (4) et revient (en reculant) vers le plot pour être disponible après le 1 contre 1 de son partenaire.

Face au défenseur, l'attaquant fait un 1 contre 1 :

- il fixe d'abord externe puis revient interne (5) pour «passer» le défenseur, le joueur réalise un passement de bras, tout en déséquilibrant le défenseur avec sa main libre. L'appui doit être suffisant pour faire tomber le défenseur.
- le joueur termine son 1 contre 1 en allant marquer le but en tirant à 6 mètres (6).

Lorsque le joueur débute son 1 contre 1, le joueur dans les colonnes qui a le ballon s'engage pour poursuivre enchaîner alors l'exercice.

Ils doivent prendre les informations sur la disponibilité de leurs partenaires (c'est le passeur qui est «fautif» en cas de perte de balle) : le joueur à qui l'on donne le ballon doit être «libre» et être en mesure de s'engager vers le passeur

## RÉGULATIONS

- Alternier le 1 contre 1 externe-interne et interne-externe
- Faire jouer les joueurs dans chaque colonne (à droite et à gauche)
- Positionner les colonnes à chaque autres postes : Ailiers, 1/2 centre

## CONSEILS

- Assurez vous que les passes se fassent devant l'attaquant afin qu'il accélère pour aller faire son 1 contre 1.
- L'attaquant doit organiser sa course sans ballon pour réceptionner la balle et arriver à «distance de combat» du défenseur dans le bon timing.
- Veillez à ce que l'attaquant prennent bien appui sur le défenseur avec sa main libre
- N'hésitez pas à répéter cet exercice sur plusieurs séances, surtout en début de saison et pour les joueurs débutants et moyens.
- Obligez vos joueurs à faire leurs 1 contre 1 sans dribble (il doit être un «joker» pour la fin du 1 contre 1, si nécessaire).
- L'enchaînement réception - 1 contre 1 - tir fait partie des fondamentaux du Hand...



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

des moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur sauf le premier joueur d'une des 2 colonnes  
2 plots



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

10 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 **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

