



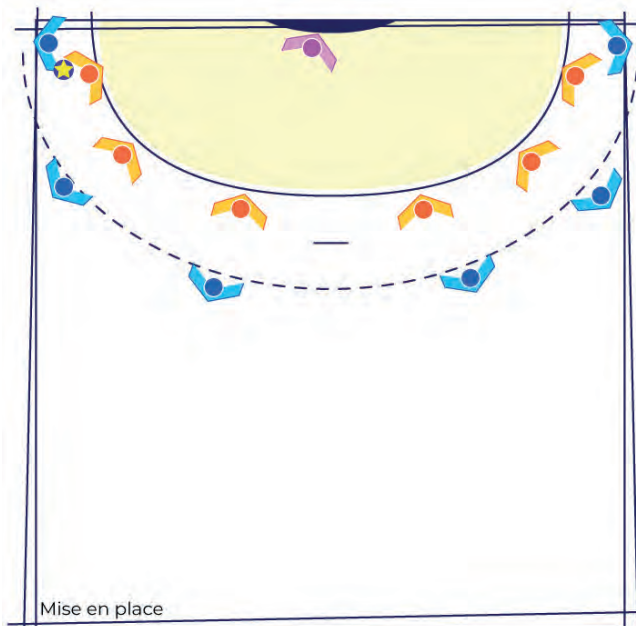
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

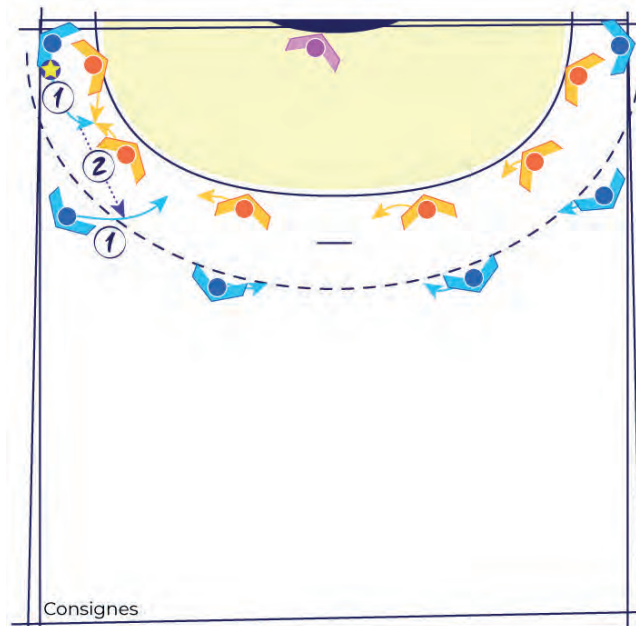
LA MISE EN PLACE DU JEU À 6 AUTOURS



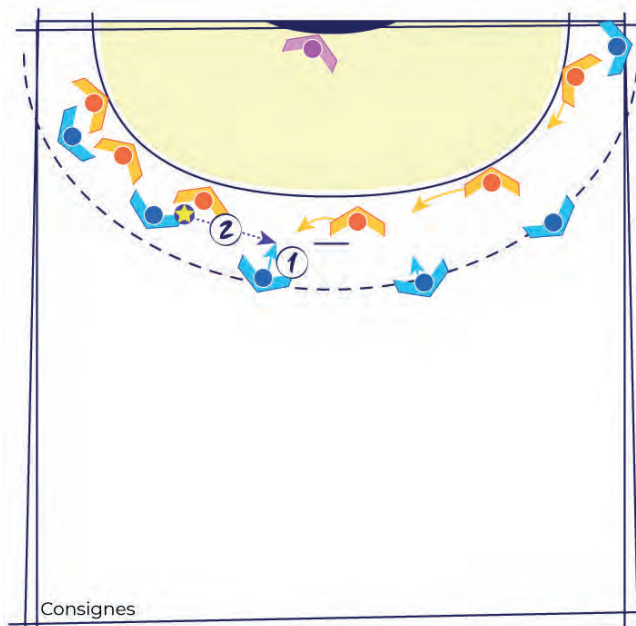
Exercice 265



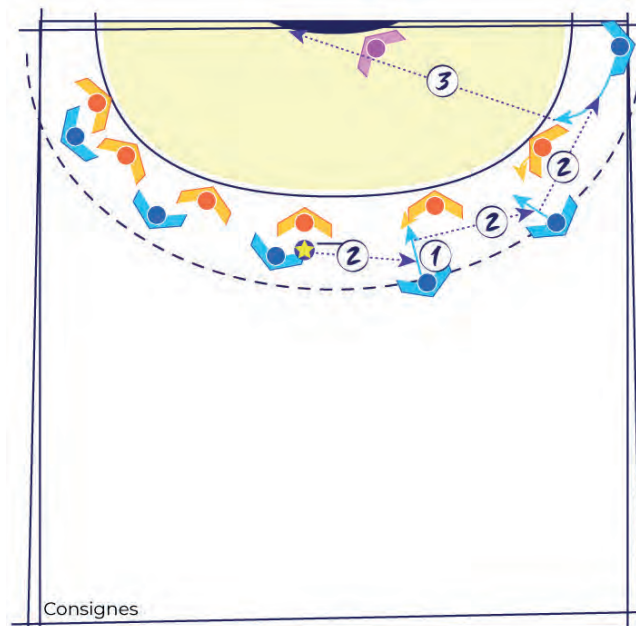
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de l'exercice est de faire prendre conscience de la notion d'espace libre et intervalle aux joueur(se)s, jeune ou moins jeune ;-)

Le fait de jouer à 6 autour permet de faciliter la compréhension et de mettre en place un travail d'engagement, fixation, passe, désengagement simple à comprendre

MISE EN PLACE

Positionner 2 équipes :

- l'une en défense à 6 mètres
- l'autre en attaque avec les 6 joueurs répartis autour de la zone (sans Pivot) et 1 ballon

CONSIGNES

La balle va partir d'un des Ailiers qui va enchaîner une fixation interne dans l'intervalle entre le défenseur n°1 et le défenseur n°2 (1). Dès qu'il a réussi à attirer les 2 défenseurs, il passe son ballon à l'attaquant suivant qui s'est engagé sans ballon (1) et qui va fixer l'intervalle suivant tout droit vers le but à son tour (entre le défenseur n°2 et le défenseur n°3).

Si l'intervalle se referme, il fait la passe à son partenaire suivant, qui lui enchaîne également un engagement sans ballon, une fixation tout droit vers le but (1) à la réception de la passe de son partenaire (2).

On poursuit les passes et les mouvements jusqu'au décalage de l'Ailier opposé qui va alors tirer (3).

RÉGULATIONS

- Varier le type de passes : réceptions-passes à une main, armé haut pour une passe plus rapide, passes en suspension...
- Diminuer le nombre d'appuis possibles avant la passe : 3 puis 2 puis 1

CONSEILS

- Vérifiez que les attaquants s'engagent bien dans l'espace libre et non pas sur le défenseur : ils doivent être suffisamment dangereux pour attirer les 2 défenseurs. Pour cela, il faut qu'ils accélèrent à la réception du ballon et que leur première intention soit d'aller marquer
- Demander une activité importante des joueur(se)s et de transmettre le ballon le plus rapidement possible.
- Soyez vigilant à la qualité de la passe (dans la course du réceptionner, à hauteur de torse)
- Veillez également à ce que les joueurs soient toujours orientés vers le but : appuis et torse tant dans leur engagement que dans leur désengagement



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



PARTICIPANTS

au moins 12 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

