



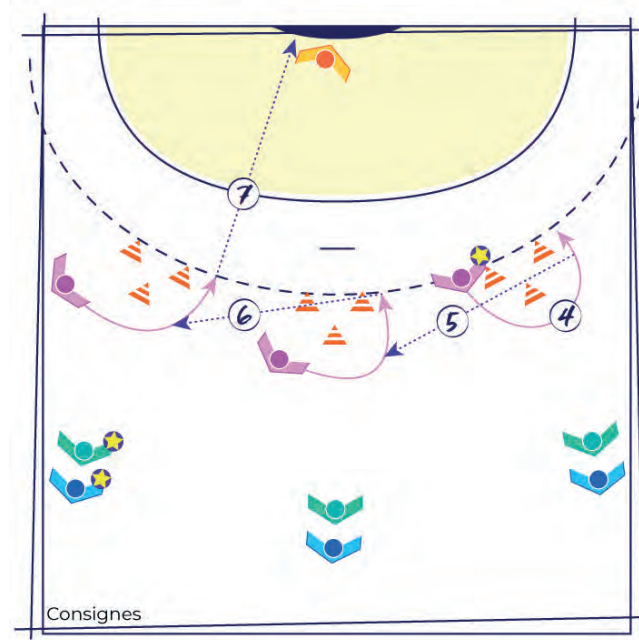
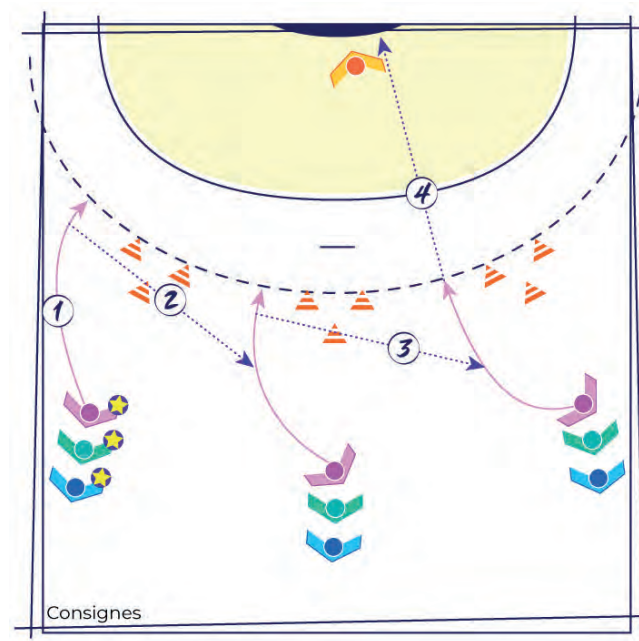
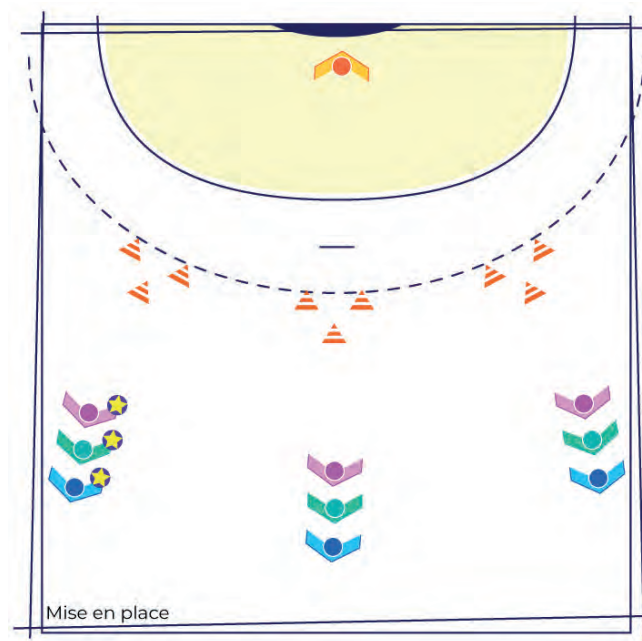
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# LE JEU EN MIROIR À PARTIR DE LA FIXATION DE L'ARRIÈRE



Exercice 01



**Cet exercice a pour but de faire progresser votre base arrière dans les courses dans les intervalles. Le handball moderne tend à réduire les uns contre uns au profit de course alliées à la maîtrise du ballon**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots en triangle au niveau des 9 m devant chaque Arrière.
- 3 colonnes d'Arrières
- tous les ballons sont à gauche

## CONSIGNES

Balle en main, l'Arrière Gauche va fixer l'intervalle externe (1), puis fait une passe au Demi-Centre (2) qui a joué en miroir et ce dernier fait ensuite la passe à l'Arrière Droit (3), qui va tirer (4)

Une fois leur action réalisée les joueurs se replacent dans la colonne où ils arrivent à la fin de leur déplacement

## Evolution possible

À la réception du Demi-Centre, l'Arrière Droit se désengage et attaque externe (4), puis fait une passe au Demi-Centre (5) qui a joué en miroir et qui passe ensuite à l'Arrière Gauche (6), qui va tirer (7) .

## RÉGULATIONS

- Alternier les engagements externes ou internes pour l'Arrière Gauche
- Alternier le départ de l'action à gauche puis à droite
- Remplacer les plots par des défenseurs

## CONSEILS

- Veillez à ce qu'avant la réception de la balle, la course doit être orientée vers le but (pieds et épaules et que le désengagement se fait en marche arrière
- Ne négligez pas l'importance du désengagement. Toujours face au but.
- Pensez à vos joueurs inactifs, en position de renforcement, par ex.



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
[https://youtu.be/CmpfBkv\\_QDI](https://youtu.be/CmpfBkv_QDI)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueurs  
9 plots



### PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



### TEMPS

20 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 handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

