



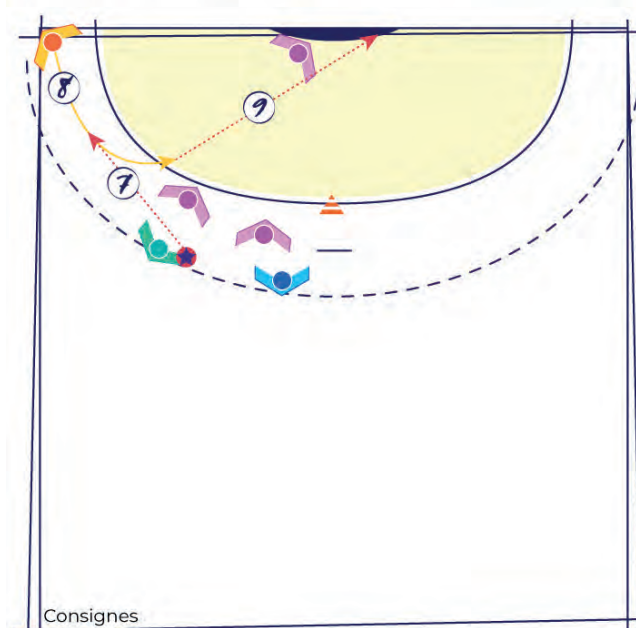
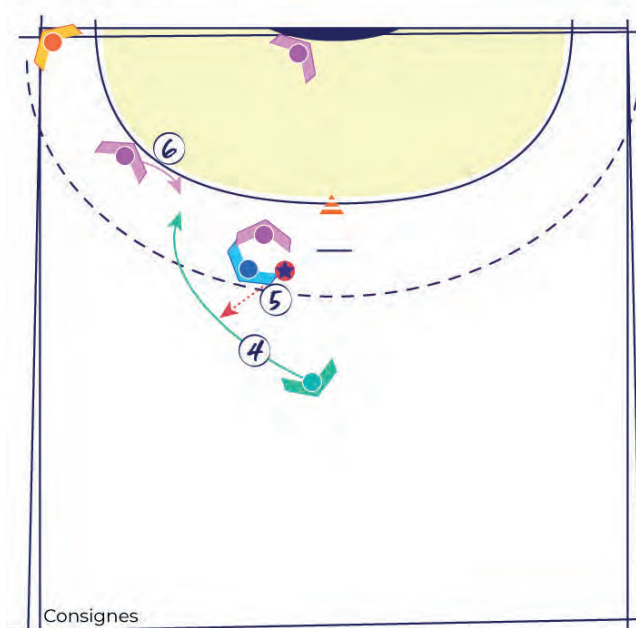
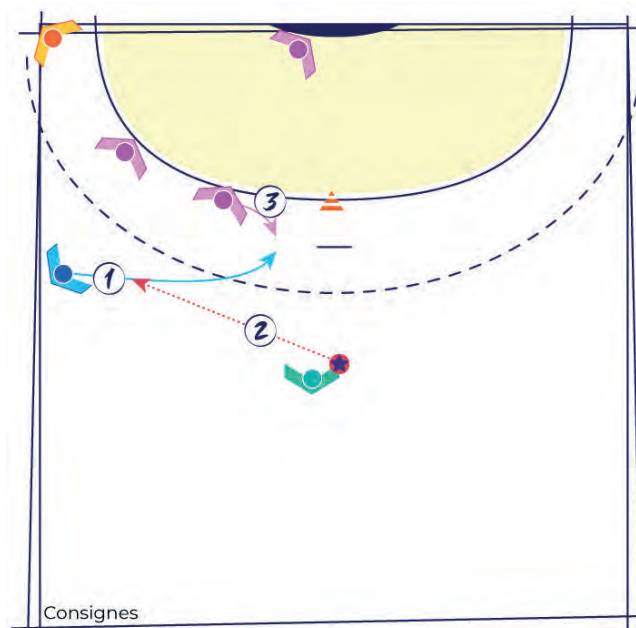
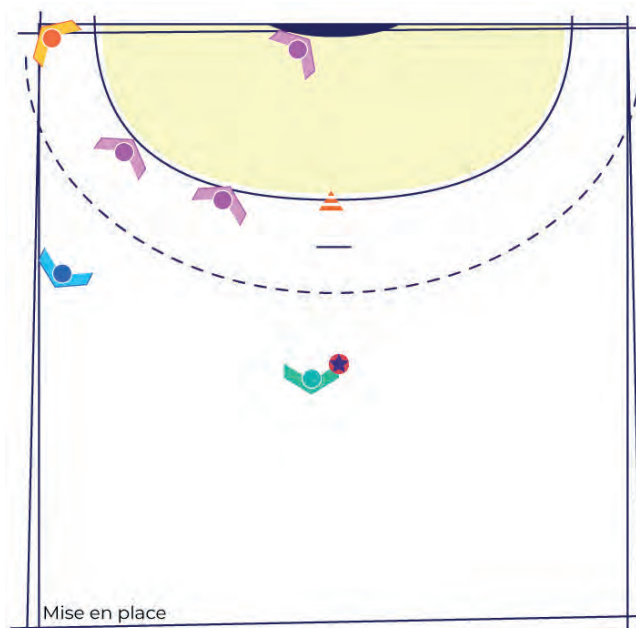
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

DÉCALAGE DE L'AILIER À PARTIR D'UN CROISÉ À 3 CONTRE 2



Exercice 241



L'objectif est de créer un décalage pour l'Ailier après un croisé entre l'Arrière et le Demi-Centre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 attaquants avec 1 ballon : un Ailier, 1 Arrière, 1 Demi-Centre
- 2 défenseurs à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but
- 1 plot pour délimiter l'espace d'attaque

CONSIGNES

Le Demi-Centre qui a la ballon va faire une passe (1) à l'Arrière qui s'est engagé pour croiser avec lui (2) afin d'attirer le défenseur le plus au centre possible (3)

Le Demi-Centre s'engage alors vers le nouvel intervalle (entre les 2 défenseurs) (4) et reçoit la balle de l'Arrière (5) et va fixer fort sur le dernier défenseur pour l'attirer (6)

Il fait alors la passe à l'Ailier (7) qui s'est engagé sans ballon (8) pour ouvrir son angle et aller tirer (9)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Elargir ou réduire l'espace d'attaque pour faciliter ou non le travail des attaquants
- Laisser la possibilité aux attaquants d'échanger des passes avant de « lancer l'attaque »

CONSEILS

- Surveillez la course d'élan et l'ouverture de l'angle de votre Ailier : celui-ci doit chercher à ouvrir son angle au maximum en profitant de travail de ses partenaires
- Il faut que vos attaquants libèrent leur balle le plus vite possible pour prendre de vitesse le déplacement défensif
- Veillez à ce que vos défenseurs n'anticipent pas trop le décalage : autoriser l'Arrière ou le Demi-Centre à tirer si les défenseurs ne font pas le travail de défense ;-)



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueur(se)s
1 plot



PARTICIPANTS

au moins 6 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

