



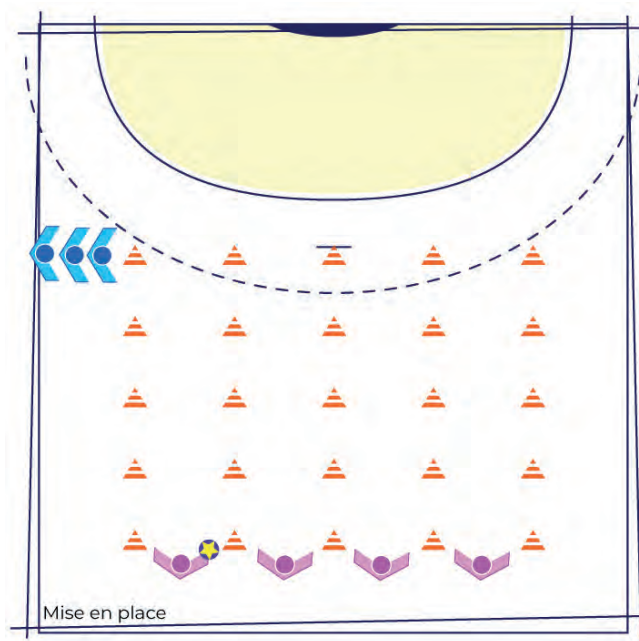
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

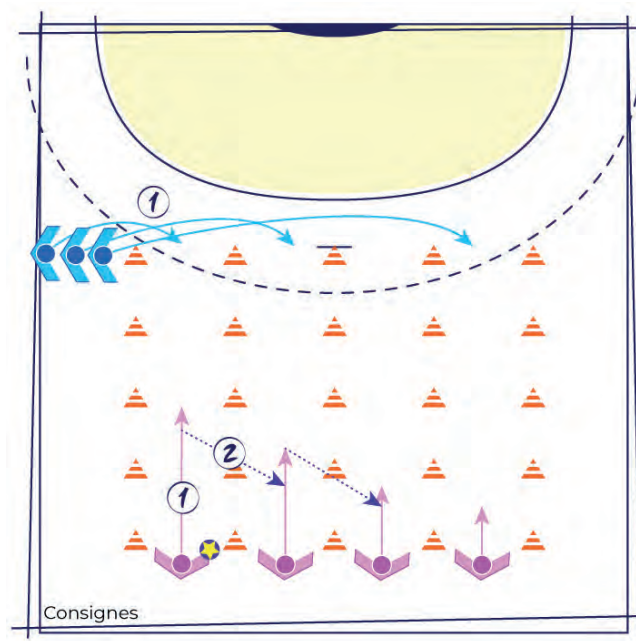
LE JEU DES COULOIRS



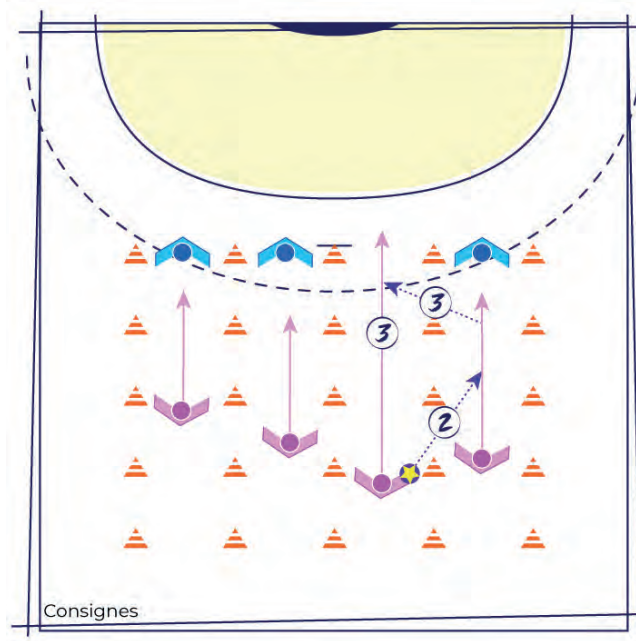
Exercice 298



Mise en place



Consignes



Consignes

L'objectif de cet exercice est de permettre aux joueur(se)s de reconnaître et d'identifier l'espace libre et de jouer en continuité

MISE EN PLACE

A l'aide de plots on matérialise 4 couloirs

On positionne :

- 4 attaquants avec un ballon pour 4. Chaque attaquant est face à un couloir
- 3 défenseurs sont positionnés à l'opposé des couloirs sur l'un des côtés

CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, les attaquants vont avancer dans leur couloir (1) en se faisant des passes (2)

Au moment du top, les défenseurs vont courir pour se placer dans le couloir de leur choix (1)

Les attaquants doivent continuer à avancer en se faisant des passes pour afin que l'attaquant dans le couloir libre puisse sortir du couloir avec la balle (3)

RÉGULATIONS

- Agrandir ou réduire la taille des carrés pour que les attaquants aient plus ou moins de temps pour faire le bon choix
- Demander aux défenseurs une fois positionnés dans leur couloir de monter ou descendre pour perturber les courses des attaquants
- Demander aux défenseurs d'intervenir ou non sur les passes (interceptions) ou sur les neutralisations
- Autoriser ou non le dribble
- Varier le type de passes : à rebond, dans le dos, en suspension...
- Jouer sur le nombre de couloirs pour décliner l'exercice en 3 contre 2, 5 contre 4, 6 contre 5 voir 7 contre 6
- Changer régulièrement les défenseurs

CONSEILS

- Adaptez la vitesse et les distances de l'exercice au niveau de maîtrise de vos joueur(se)s



GARDIENS

les Gardiens de But peuvent travailler leurs déplacements dans les buts



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 4 joueurs
des plots pour matérialiser les couloirs



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

10 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

