



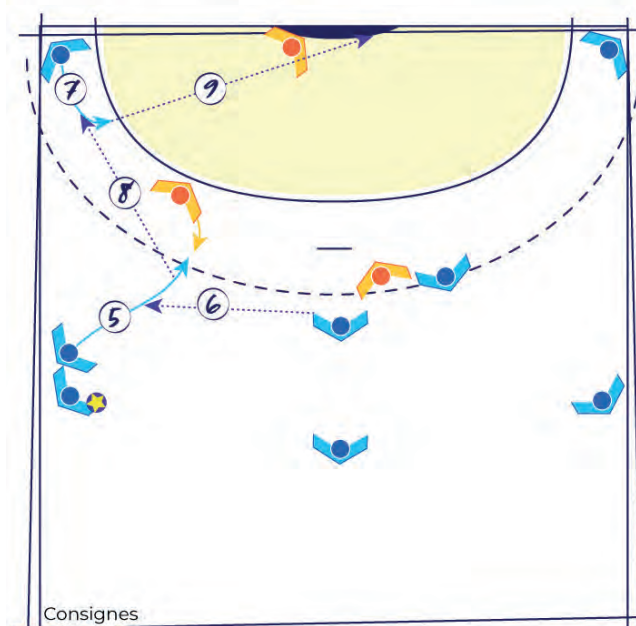
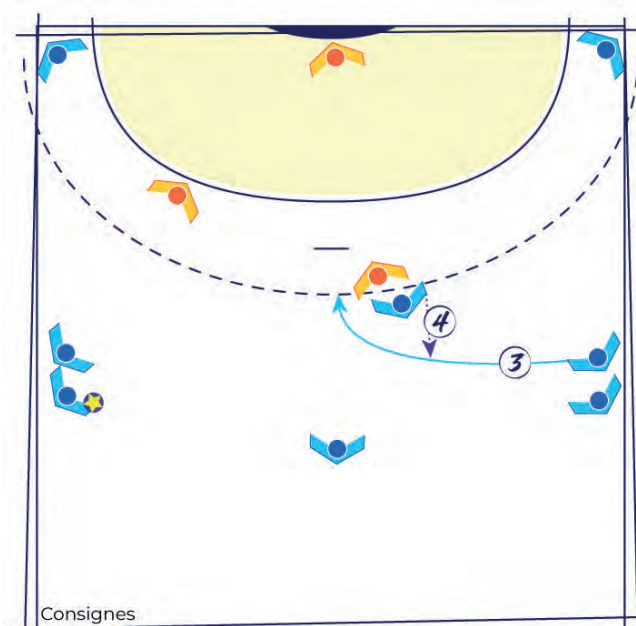
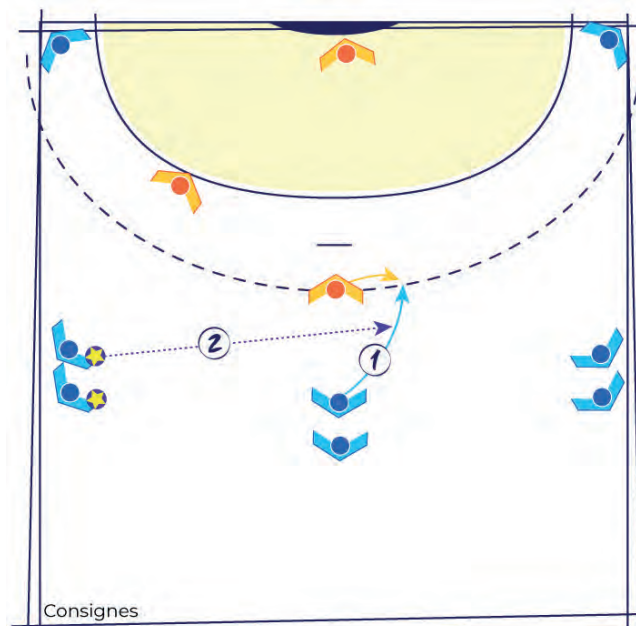
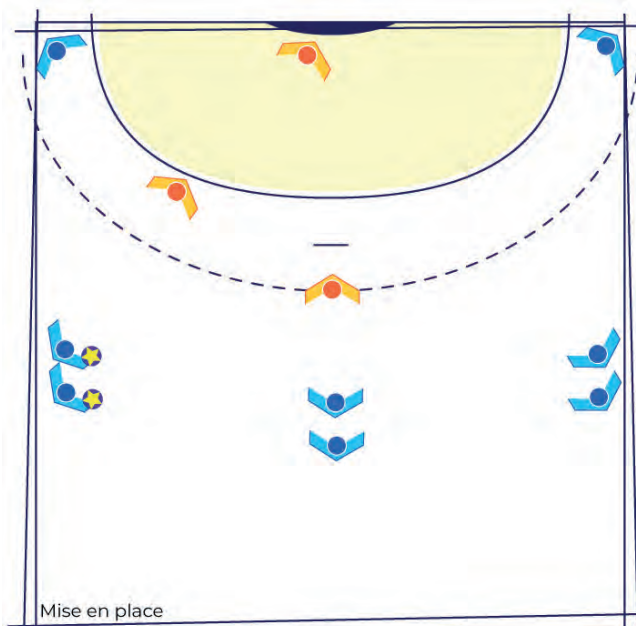
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# LA SOLUTION DE L'AILIER POUR ATTAQUER UNE 1-5 À 4 CONTRE 2



Exercice 286



**Cet exercice est une évolution de l'exercice 285 qui permet de travailler la solution avec l'Ailier**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans son but
- des groupes de 4 attaquants composés d'un Demi-Centre et de 2 Arrières dont l'un avec un ballon et 1 Ailier du côté de l'Arrière qui a le ballon
- 2 défenseurs : 1 n°3 Haut et 1 n°2 du côté de l'Arrière qui a le ballon

## CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage sans ballon à l'opposé de l'Arrière qui a le ballon (1) pour recevoir la passe (2) et «fixer» le défenseur n°3 Haut.

L'arrière droit s'engage alors sans ballon (3) pour aller croiser avec le Demi-Centre (4) et attaquer le but

Il fait alors la passe (6) à l'Arrière opposé qui s'est engagé sans ballon tout droit vers le but (5) pour aller tirer

Si le défenseur n°2 vient défendre sur l'Arrière, celui-ci fait alors une passe (8) à l'Ailier qui s'est engagé sans ballon (7) pour aller tirer (9)

## RÉGULATIONS

- Changez les côtés de tirs : ballons du côtés des Arrières droit ou gauche
- Demander aux Arrières de changer de forme de passes : en appui ou en suspension après la passe de croisé
- Demandez à vos Arrières d'aller tirer si le défenseur n°2 ne défend pas ;-)

## CONSEILS

- Vérifiez que si le croisé se fait vers la droite que la passe se fasse de la main droite et inversement si le croisé se fait vers la gauche, la passe doit se faire de la main gauche !
- Assurez vous que les joueurs reçoivent bien le ballon en course et qu'ils n'attendent pas d'avoir le ballon pour se lancer ! Les timings sont essentiels



### 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 4 attaquants



### PARTICIPANTS

au moins 9 joueurs



### TEMPS

15 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)

