



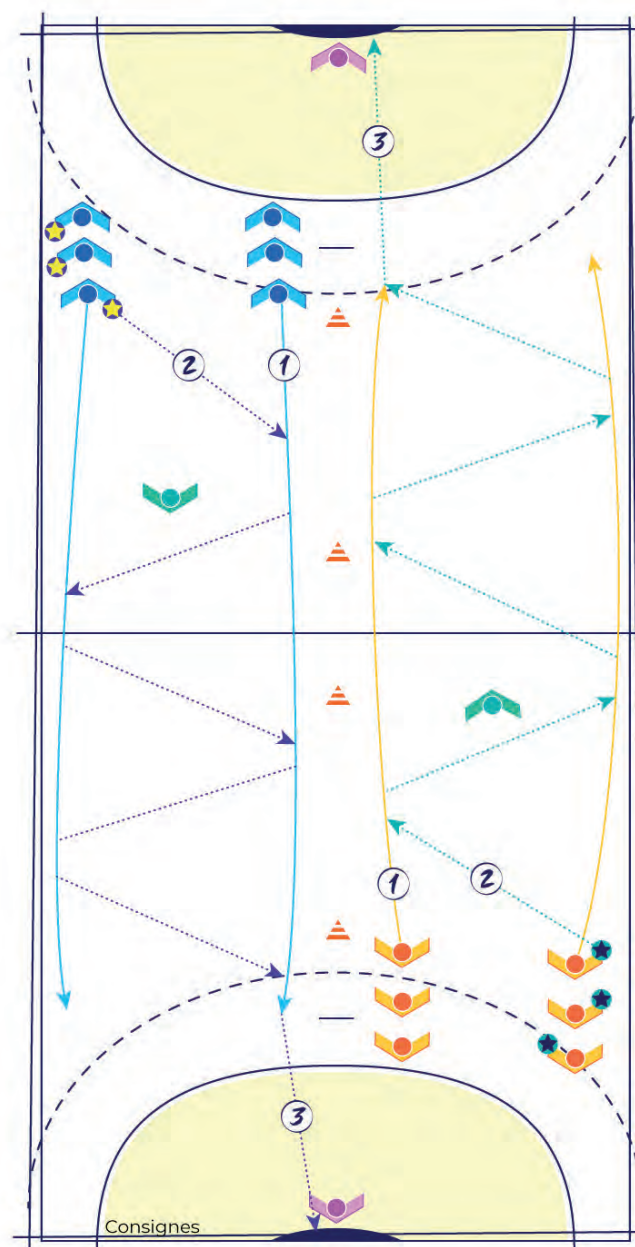
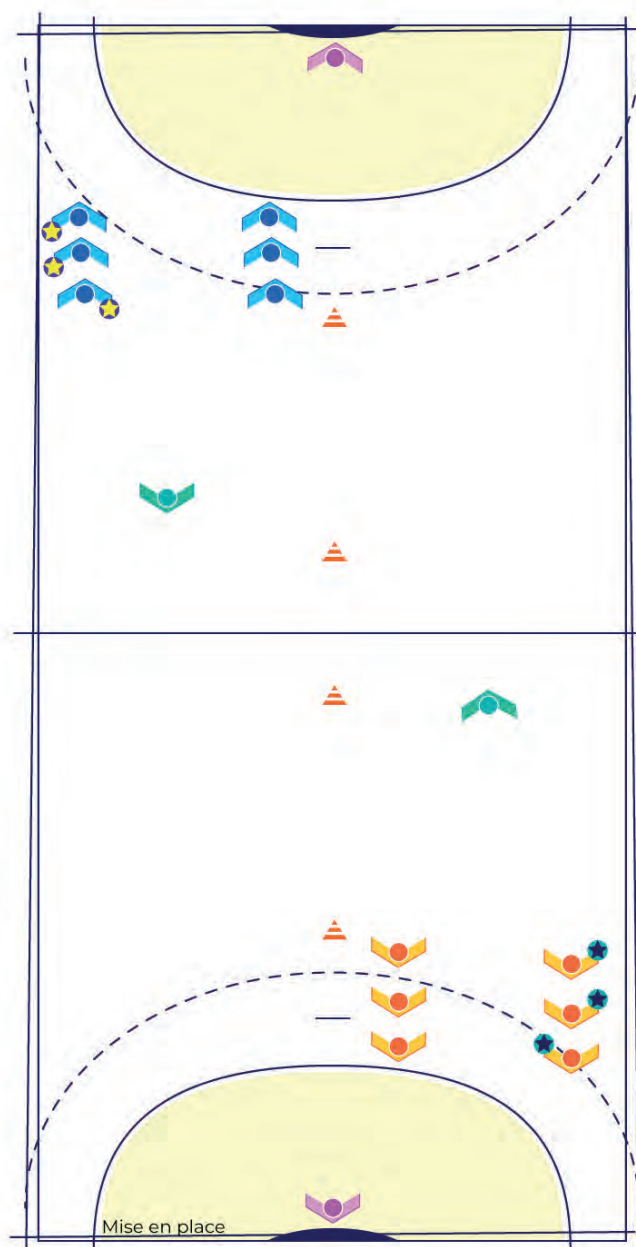
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

SE DÉMARQUER ET PROGRESSER VERS L'AVANT



Exercice 21



L'objectif est d'améliorer l'appel de balle dans un espace libre et le choix entre progresser seul en dribble (si couloir libre) ou en passes avec un partenaire

MISE EN PLACE

Le terrain est divisé le terrain en deux sur la longueur et on place :

- 1 gardien dans chaque but
- des groupes de travail de 3 joueurs positionnés à 2 corners opposés du terrain, constitués de :
- 1 défenseur face à 2 attaquants avec 1 ballon

CONSIGNES

Progresser vers le but en dribblant (si couloir libre) (1) ou en passant à son partenaire (2) pour aller marquer (3).

Le groupe suivant part lorsque la balle est interceptée ou après le tir.

Après chaque passage on change le défenseur dans le groupe de travail

RÉGULATIONS

- Passer le groupe de travail à 4 joueurs et positionner 2 défenseurs (1 dans chaque moitié de terrain).
- Autoriser ou non le dribble.

CONSEILS

- Soyez attentif à l'enchaînement des tâches: dribble, passe, situation du partenaire et démarquage.
- Toujours garder un œil sur la position du bras de shoot et ne pas hésiter à corriger
- Le dribbleur doit éviter de regarder son ballon en driblant et avant de tirer doit s'informer du placement du GB.
- Soyez attentif à l'enchaînement des tâches dans la continuité : dribble, course et lancer sans perdre la balle
- Veillez à ce que le joueur engage sur le bon appui suivant qu'il est droitier ou gaucher



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 par groupe
4 plots
des chasubles pour les défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 9 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

