



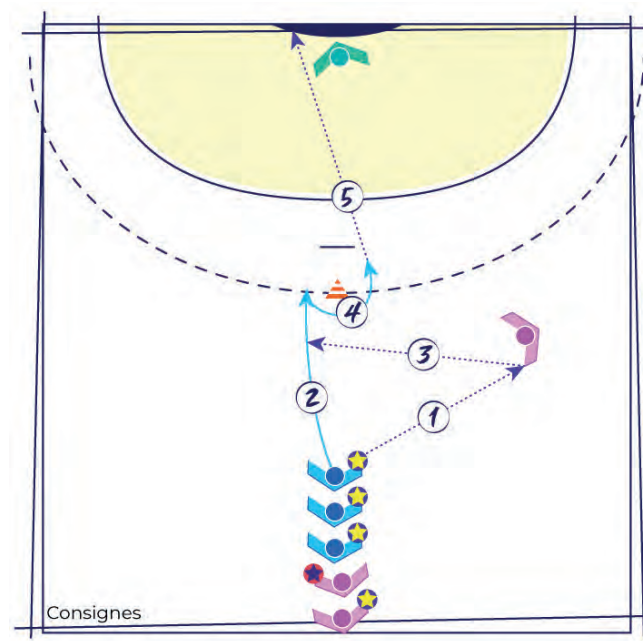
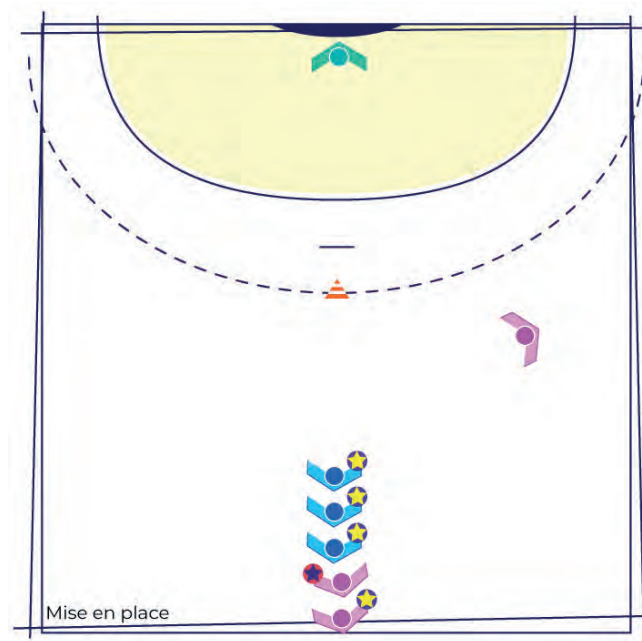
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

APPRENDRE LE 1 CONTRE 1 - 03



Exercice 11



Dans cette évolution de l'exercice 131, on continue à apprendre le 1 contre 1 en intégrant une feinte de passe ce qui complique la coordination de l'attaquant ;-)

MISE EN PLACE

Les joueurs forment une colonne avec chacun un ballon.

1 plot est positionné face à la colonne sur la ligne des 9 mètres.

1 passeur est positionné à un des postes d'arrière. Enfin, 1 gardien protège les but.

CONSIGNES

23. L'attaquant fait la passe au passeur (1) et s'engage vers le but (2)

Le passeur rend le ballon dans la course à l'attaquant (3)

En fixant un côté du plot, l'attaquant feinte une passe à un joueur qui serait situé du côté choisi, puis enchaîne avec un 1 contre 1 pour passer de l'autre côté du plot (4) pour finir son action par un tir en suspension (5)

RÉGULATIONS

- Alternier le 1 contre 1 externe-interne et interne-externe
- Faire tirer les attaquants en appui à la sortie du 1 contre 1
- Changer la position du passeur
- Changer la position de la colonne pour réaliser cet exercice à différents postes
- Remplacer le plot par un défenseur

CONSEILS

- Après sa feinte de passe, l'attaquant doit changer de rythme et accélérer sa course pour prendre de vitesse le défenseur et avoir suffisamment d'explosivité pour réussir à «sortir» du 1 contre 1 en 3 appuis et pouvoir tirer en suspension.
- L'attaquant doit organiser sa course sans ballon pour réceptionner la balle et arriver à «distance de combat» du plot dans le bon timing : il ne doit pas à avoir à poser un dribble avant le 1 contre 1



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
1 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 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

