



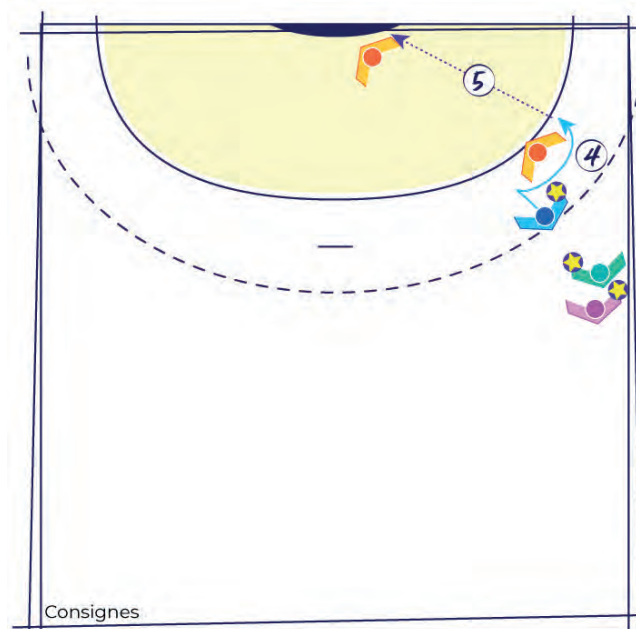
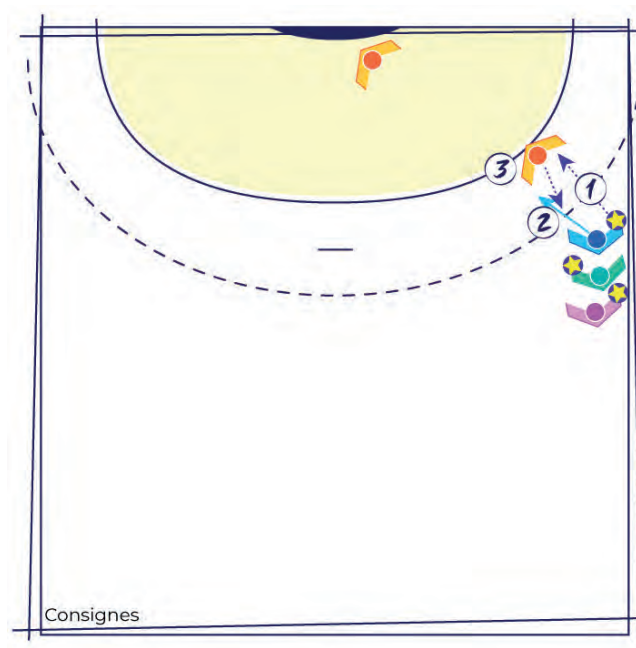
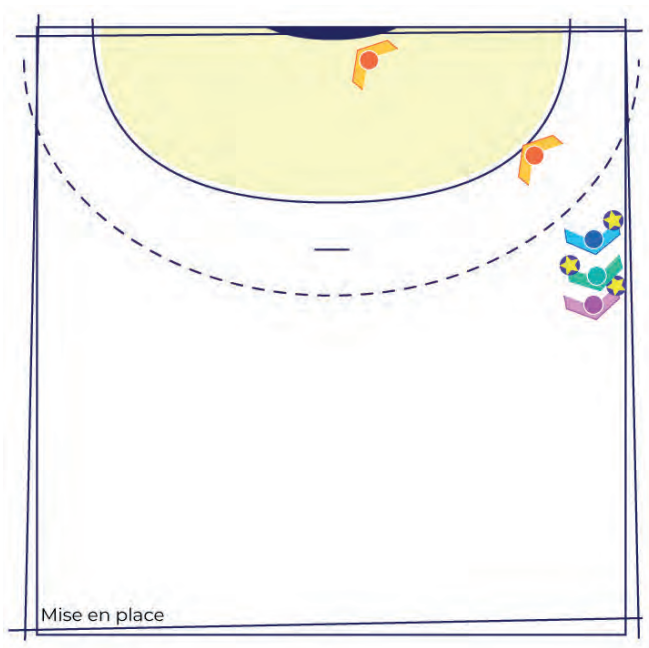
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

1 CONTRE 1 DE L'AILIER INTERNE-EXTERNE



Exercice 13



Cet exercice permet de faire travailler aux ailiers leur 1 contre 1 à partir d'un dribble dans l'intervalle interne

MISE EN PLACE

Les joueurs avec chacun un ballon en main forment une colonne sur l'aile, au niveau des 9 mètres.

1 défenseur-passeur sur les 6 mètres

1 gardien protège les buts.

CONSIGNES

Le joueur positionné à l'aile fait la passe au défenseur-passeur. (1)

Il s'engage alors vers le défenseur (2) qui lui remet la balle (3)

Après sa réception, l'attaquant dribble en attaquant l'intervalle interne, puis change de direction pour faire un 1 contre 1 et attaquer l'intervalle externe (4) pour ensuite aller tirer depuis l'aile (5)

REGULATION

- Alternier les côtés de travail (aile droite, aile gauche)
- Marquer l'espace de travail avec un plot et réduire ou agrandir cet espace pour favoriser l'attaque ou la défense
- Demander aux joueurs de faire des 1 contre 1 externe-interne.

Conseils

- Un exercice sur lequel il ne faut pas hésiter à revenir régulièrement afin qu'en match nos ailiers puissent apporter un danger réel sur la défense



Gardiens

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivot



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



Matériel

1 ballon par joueur(se)



participants

Au moins 7 joueurs



Temps

20 min



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

