



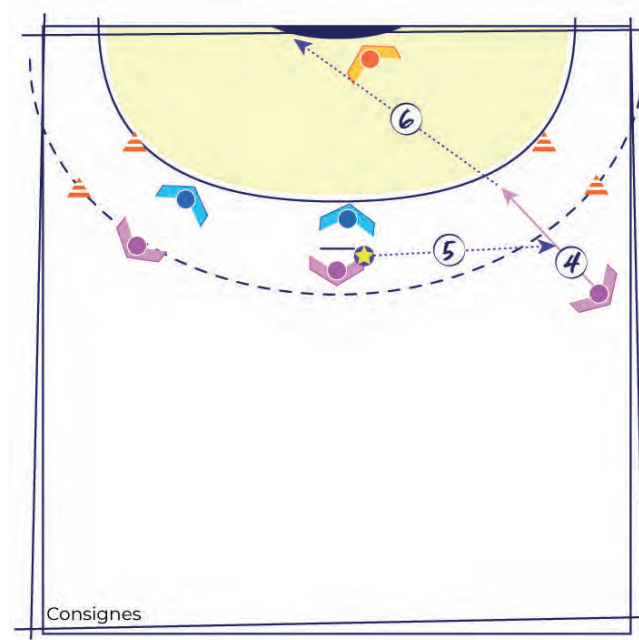
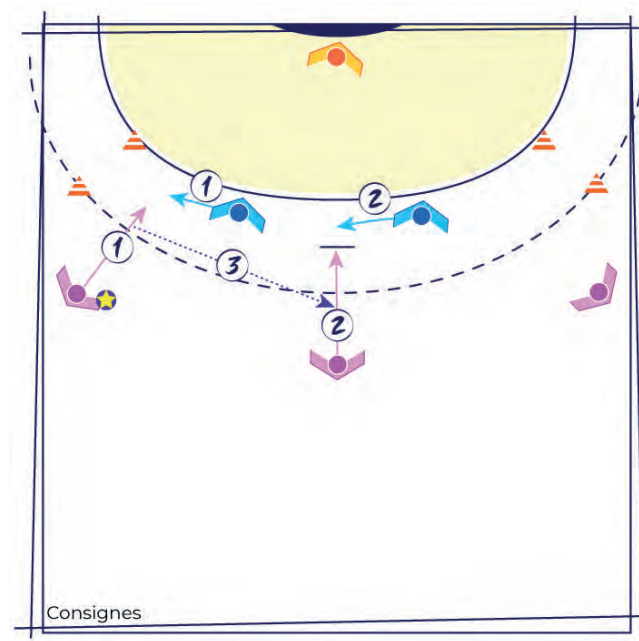
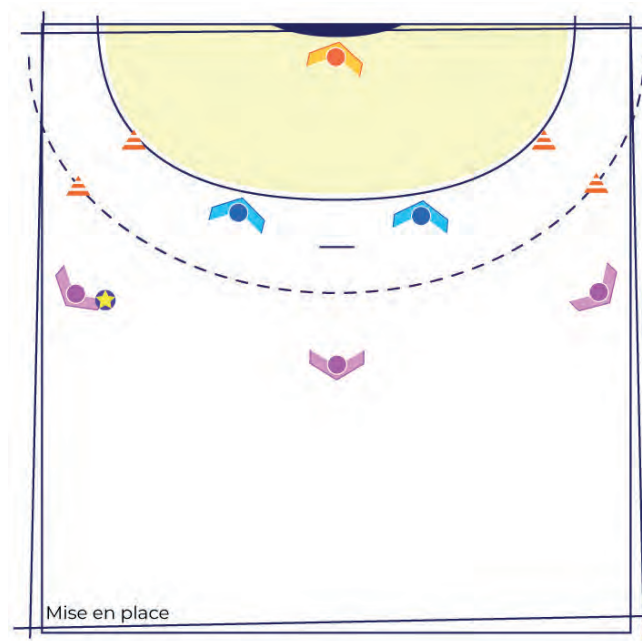
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

3 CONTRE 2 DANS LE SECTEUR CENTRAL



Exercice 252



Cet exercice a pour but d'apprendre à attaquer l'intervalle et à être dangereux pour aller tirer

MISE EN PLACE

On délimite un espace central à l'aide des 4 plots

On place 3 joueur(se)s en attaque aux postes d'Arrière et de Demi-Centre avec un ballon

On met en 2 défenseurs à 6 mètres

CONSIGNES

L'Arrière qui a le ballon s'engage dans l'intervalle externe pour aller tirer (1)

Si l'intervalle se ferme par le déplacement du défenseur (1), le Demi-Centre s'engage dans l'intervalle suivant (entre les 2 défenseurs) (2) pour recevoir la passe de l'Arrière (3)

Le 2e défenseur ferme l'intervalle (2) pour empêcher le Demi-Centre d'aller marquer

L'Arrière s'engage alors dans l'espace libre et dégagé de tout défenseur (4) pour recevoir la passe du Demi-Centre (5) pour aller marquer (6)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou diminuer l'espace de jeu des attaquants (plus il sera réduit, plus cela facilitera le travail des défenseurs et inversement)
- Demandez à vos attaquants de tirer en appui en dehors des 9 mètres si ils sont face à un intervalle libre (cela veut dire qu'ils ont pris de vitesse les défenseurs et qu'ils n'ont pas besoin d'aller à 6 mètres pour tirer)
- Mettre un ballon dans les mains des défenseurs et leur demander de toucher l'attaquant avec le ballon pour les faire se déplacer davantage (ce qui favorise les attaquants)

CONSEILS

- Surveillez les timing d'engagement de vos joueur(se)s : ils ne doivent pas s'engager trop tôt dans l'intervalle (risque d'interception)
- Veillez à ce que les passes soient de bonne qualité : devant le joueur qui va la recevoir, à hauteur de poitrine



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<http://bit.ly/YouTubeEH>



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon pour 3 attaquants
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 5 joueurs



TEMPS

20 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

