



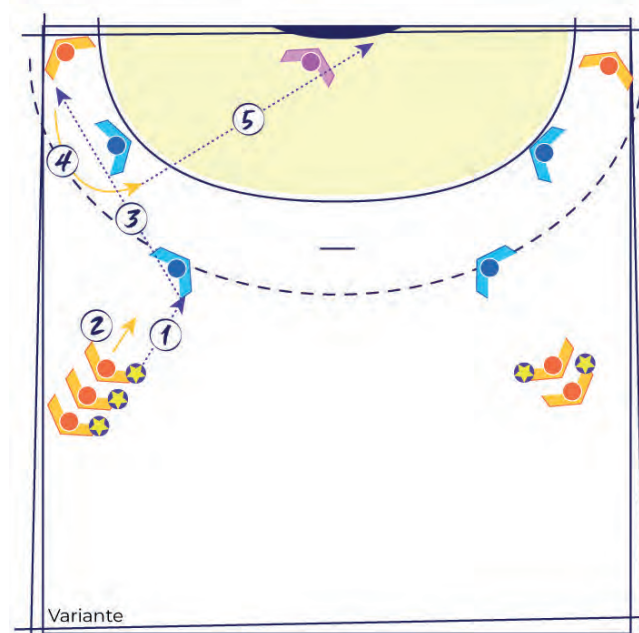
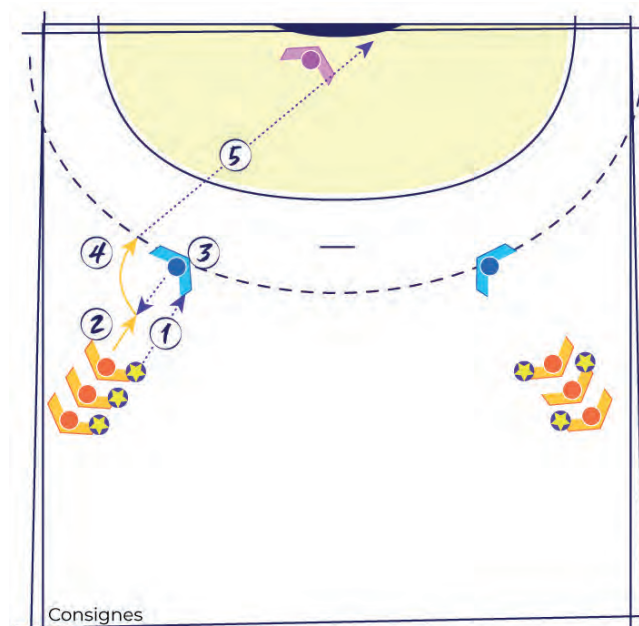
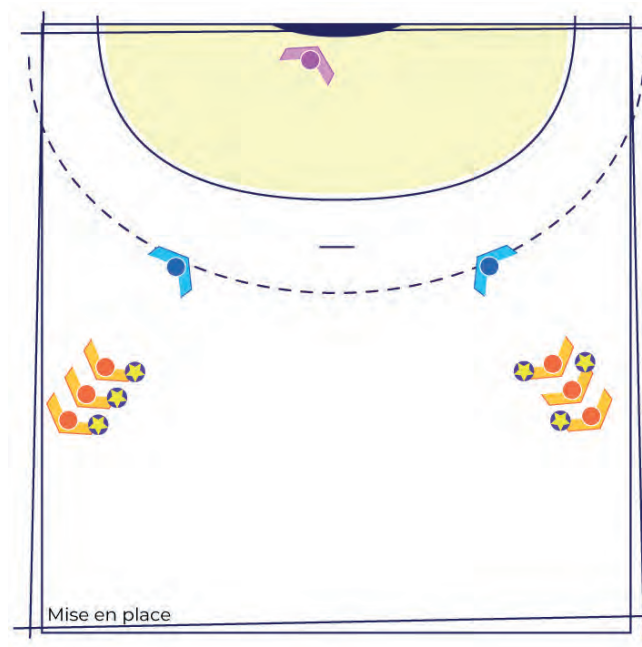
ECHAUFFEMENT

Echauffement d'avant match

DUEL D'ARRIÈRES EN 1 CONTRE 1



Exercice 154



L'objectif de l'exercice est de reprendre l'objectif travaillé la semaine à l'entraînement (duel de l'arrière en un contre un)

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'arrières.
- 1 gardien du but
- 2 défenseurs à 9 mètres devant chaque colonne d'arrières

CONSIGNES

L'arrière fait la passe au défenseur (1).

Le défenseur rend le ballon (2) à l'arrière qui s'est engagé (3) pour jouer le 1 contre 1 (4) et aller marquer (5)

Si le défenseur remporte le duel alors l'attaquant passe défenseur

Alternier les tirs / 1 contre 1 de chaque côté du terrain

RÉGULATION

- Le même exercice peut être effectué en 2 contre 2
- Par exemple, un arrière et un ailier
- La situation est identique sauf que le défenseur a le choix du joueur auquel il donne le ballon

CONSEILS

- Faites des séries relativement courtes pour que
- Veillez à ce que le rapport de force soit équilibré
- Soyez attentifs à ce que les défenseurs ferment bien le secteur central en avançant la jambe du côté du centre du terrain.
- Les attaquants doivent prendre leur balle en course, et s'engager dans un intervalle (pas sur le défenseur)



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des - 11 ans de Hand à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



TEMPS

5-7 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Auteur : Valentin Bisou

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

