

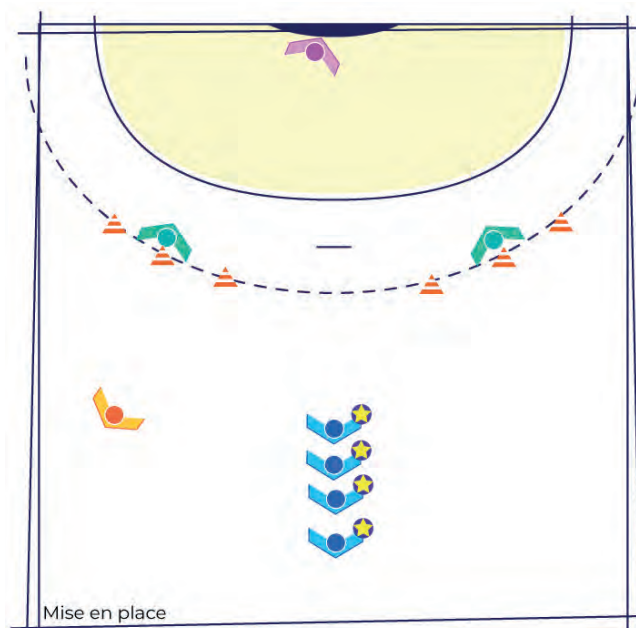


ATTAQUE

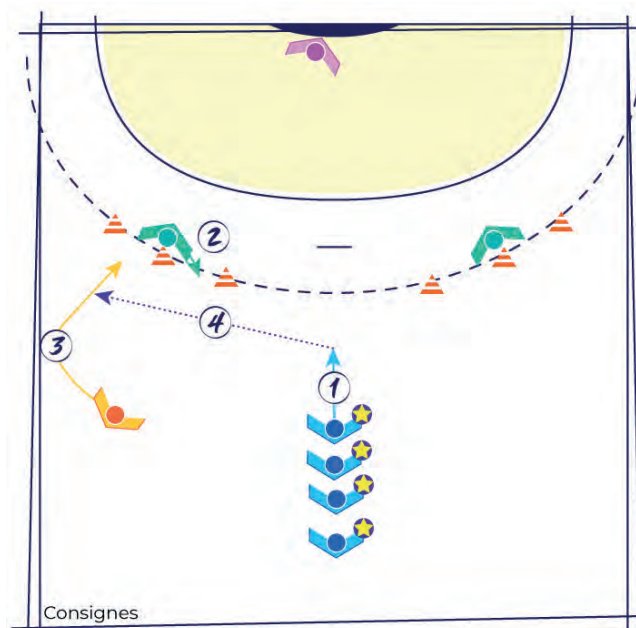
Savoir Faire Individuel LE BON CHOIX



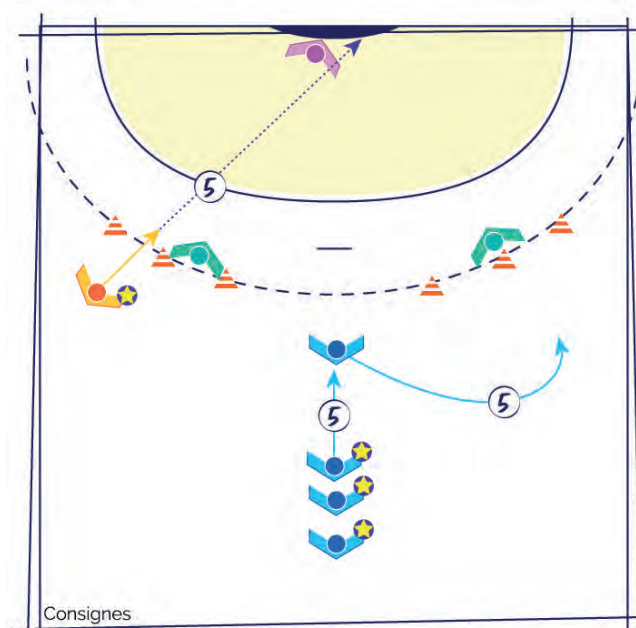
Exercice 267



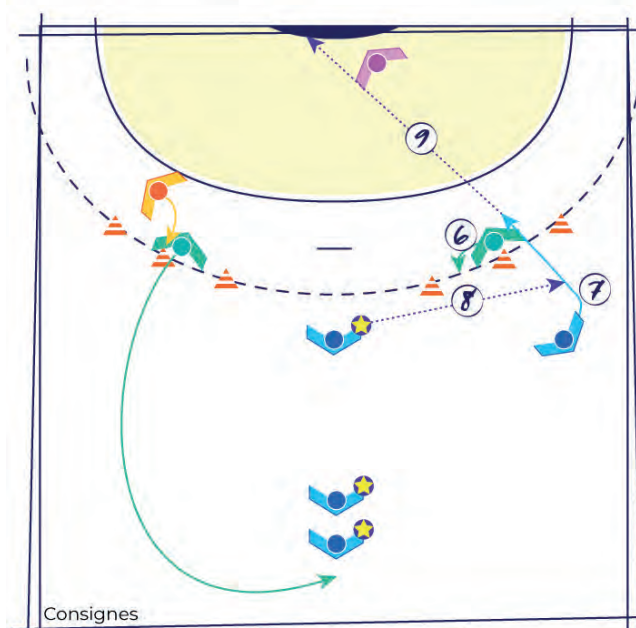
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

S'engager, fixer, se désengager, se mettre en mouvement sans ballon pour se replacer et recevoir la balle dans le bon intervalle

MISE EN PLACE

On délimite 4 intervalles à l'aide 6 plots

On positionne :

- 2 défenseur sont positionnés juste derrière le plot au milieu des 2 intervalles
- 1 Arrière sans ballon à son poste
- 1 colonne de Demi-Centre avec un ballon chacun
- 1 gardien de but dans son but

CONSIGNES

Le premier Demi-Centre s'engage tout droit et fixe (1).

Au moment de la fixation, le défenseur choisit de se positionner dans un des 2 intervalles (2)

L'arrière s'engage alors tout droit vers l'espace libre (3) pour recevoir la passe du Demi-Centre (4).

Il va alors tirer sur 3 appuis (5)

Une fois que le Demi-Centre a fait sa passe, il se désengage pour aller se positionner face à l'autre intervalle (5)

Le nouveau Demi-Centre fixe alors (5), le second défenseur choisit de fermer un intervalle (6) et l'Arrière s'engage alors tout droit dans l'espace libre (7) pour recevoir la passe du Demi-Centre (8) et aller tirer (9)

RÉGULATIONS

- L'arrière qui vient de tirer devient défenseur du côté où il a tiré et le défenseur va se replacer dans la colonne des Demi-Centre
- Augmenter ou non l'espace de l'intervalle pour faciliter la tâche de vos attaquants
- Laisser ou non la possibilité de dribbler après la réception de la passe.
- Selon le niveau de votre équipe, vous pouvez retarder le moment où le défenseur choisit l'intervalle à fermer
- Imposer des impacts de tirs à vos Arrières ou demander à vos Gardiens de But de toucher l'un des poteaux du but au moment où l'Arrière reçoit sa passe et ce dernier doit alors tirer à l'opposé du Gardien de But par exemple ;-)

CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueurs se désengagent face au but pour pouvoir prendre les informations
- Il faut également que vos attaquants changent de rythme de course : ils doivent accélérer au moment de la réception de balle pour atteindre une puissance maximale au moment du tir



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Demi-Centre
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 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

