



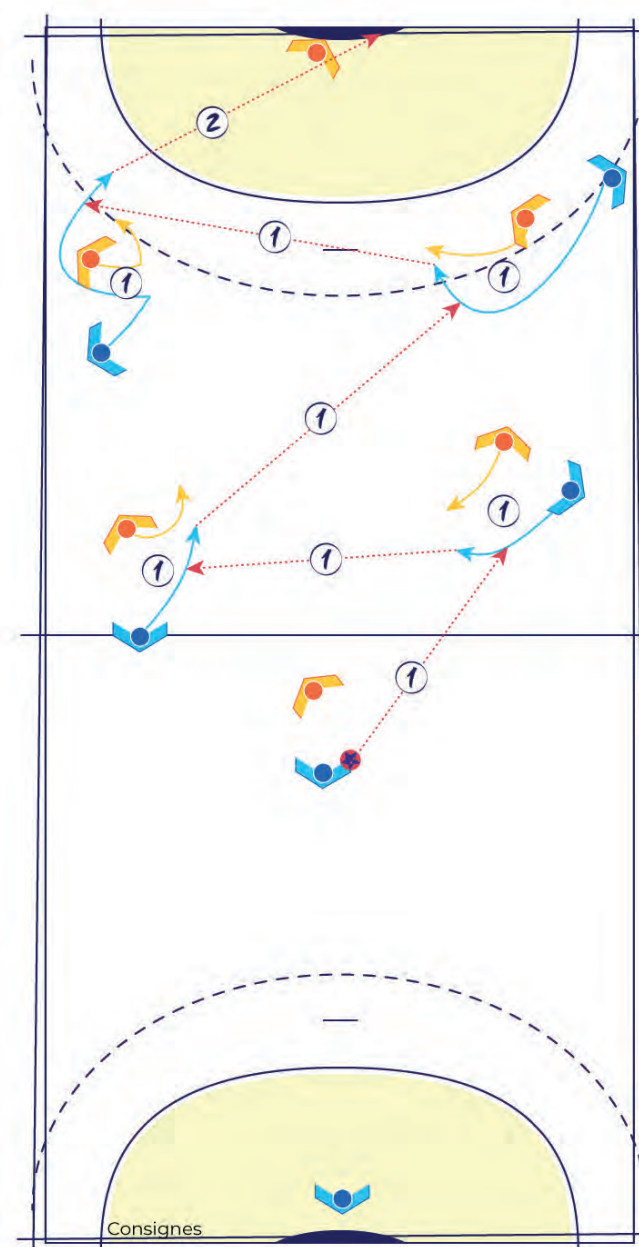
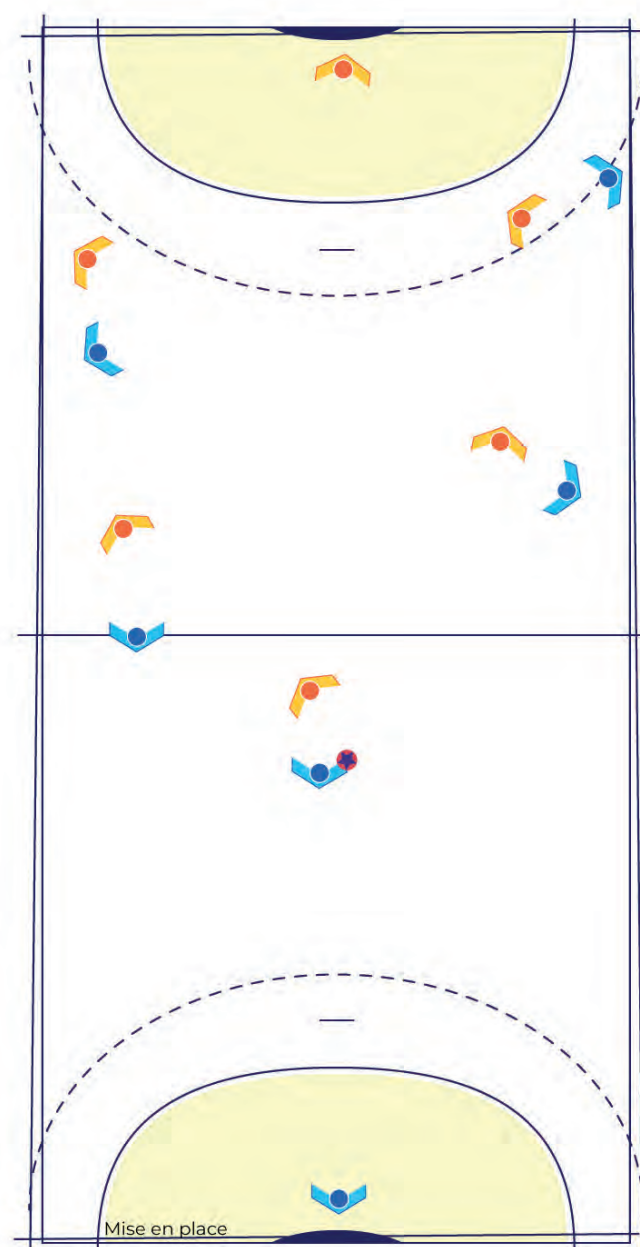
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

5 CONTRE 5 SUR GRAND ESPACE



Exercice 143



L'objectif de l'exercice est de proposer une situation de fin d'entraînement à 5 contre 5 sur tout le terrain pour essentiellement travailler le démarquage, l'écartement, la profondeur

MISE EN PLACE

On positionne 2 équipes de 5 joueurs sur le terrain et un gardien de but dans chaque but

CONSIGNES

Les attaquants doivent parvenir en se faisant des passes (1) afin qu'il puisse aller marquer (2)

Les défenseurs doivent tenter de récupérer le ballon sans neutraliser les attaquants (harcèlement, dissuasion, interception des passes) (1)

Sur cette opposition en conditions « normales », demandez à vos équipes de respecter :

- pour les attaquants : démarquage, écartement, profondeur, jeu sans ballon
- pour les défenseurs : jeu sur la dissuasion (empêcher les passes), sur l'interception, sur la récupération du ballon sur les dribbles

REGULATION

- Interdire le dribble.
- Limiter le temps de conservation du ballon à 3 secondes pour les attaquants

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs occupent les espaces libres : écartement et démarquage.
- Les attaquants doivent recevoir le ballon en mouvement.
- Veillez à ce que les joueurs se rendent disponibles pour leurs partenaires.
- Faire en sorte que les défenseurs s'organisent pour que l'un harcèle l'attaquant qui a le ballon pendant que les autres se placent pour gêner les récepteurs potentiels : gêner les passes pour intercepter le ballon.
- Demander à 2 joueurs qui ne sont pas dans les équipes en jeu d'arbitrer l'opposition



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 10 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

