



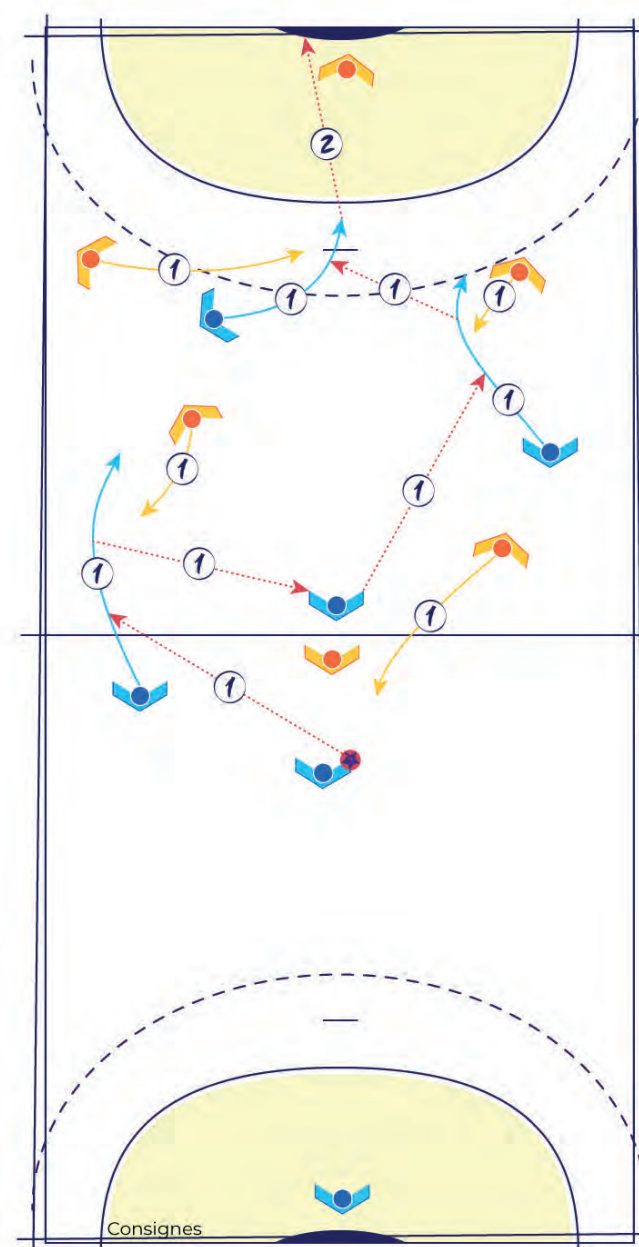
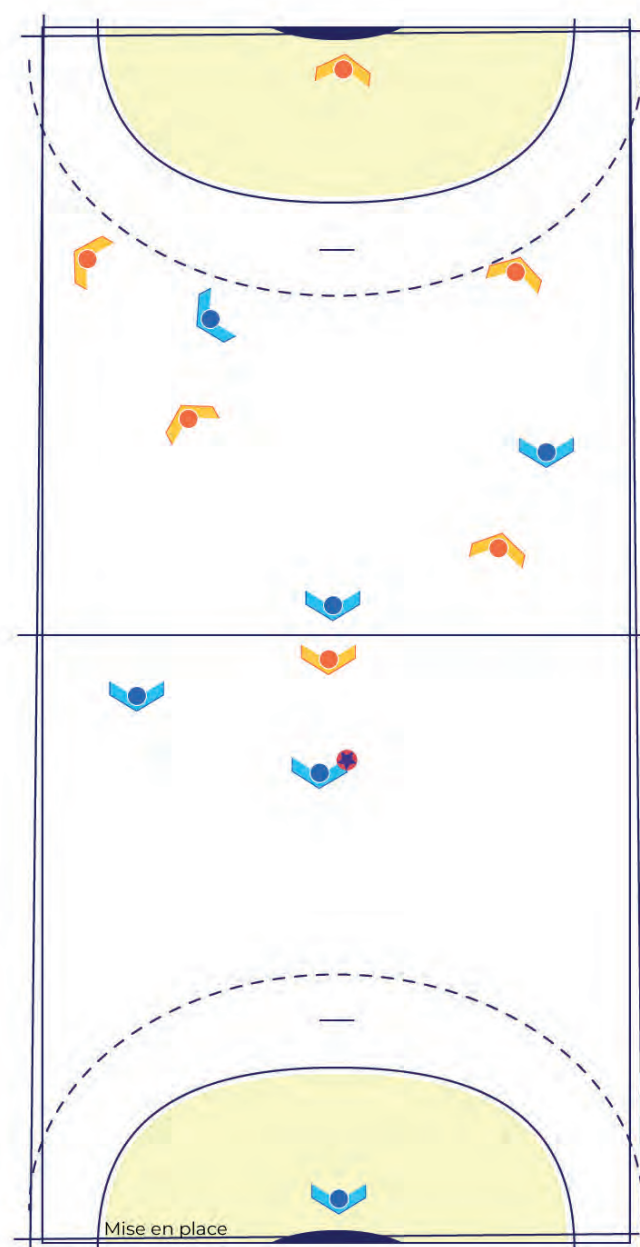
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# SE DÉMARQUER POUR RECEVOIR LA BALLE ET ALLER AU BUT



Exercice 139



**L'objectif de l'exercice est de se démarquer pour recevoir la balle et aller vers le but**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 équipes de 5 joueurs sur le terrain et un Gardien de But dans chaque but
- 1 joueur de chaque équipe est positionné dans le rond central dans le camp adverse : il a un rôle de passeur pendant l'attaque (crée un surnombre)

## CONSIGNES

Les attaquants doivent parvenir en se faisant des passes (1) à aller marquer (2)

Le passeur situé dans le rond central n'a pas le droit de défendre dans son camp. Il reste positionné côté de l'attaque

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

## REGULATION

- Interdire le dribble
- Interdire de recevoir le ballon à l'arrêt
- Limiter le temps de conservation du ballon à 3 secondes pour les attaquants
- Demander à ce que tous les joueurs touchent le ballon avant de marquer

## 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 réceptionneurs potentiels : gêner les passes pour intercepter le ballon



### 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  
des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



### TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

