



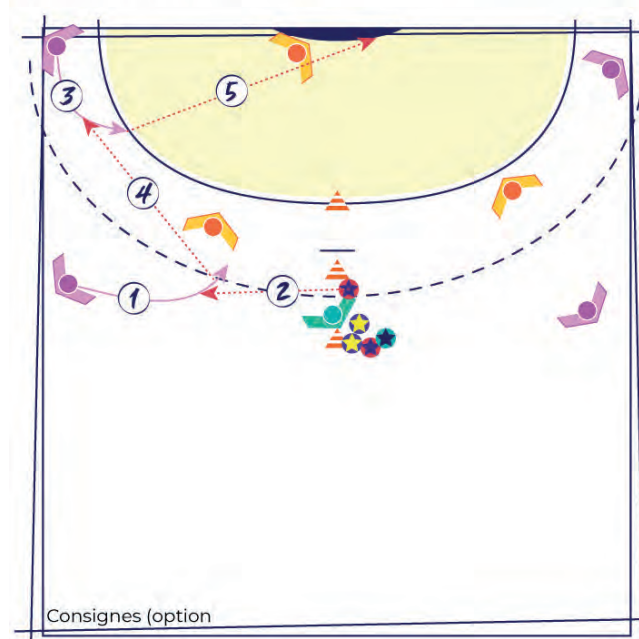
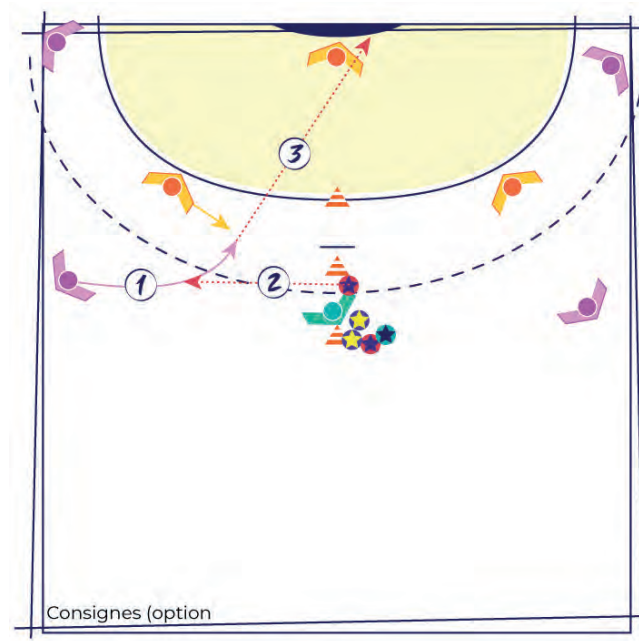
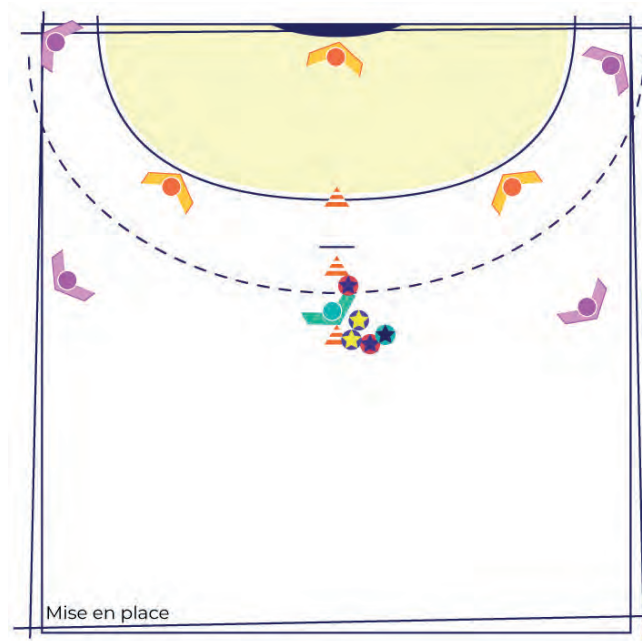
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

2 CONTRE 1 AVEC PASSEUR



Exercice 273



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

MISE EN PLACE

On crée 2 zones de jeu à l'aide de plots

On place des Arrières et des Ailiers à leur poste sans ballon

1 défenseur est placé entre l'Arrière et le but de chaque côté

On positionne un Passeur avec une réserve de ballon au milieu du terrain à 9 mètres afin de lancer le jeu de part et d'autre

CONSIGNES

L'Arrière s'engage sans ballon vers l'intervalle (espace libre) interne pour prendre de vitesse le défenseur (1)

Il reçoit alors en mouvement la passe du Demi-Centre (2) et :

- option 1 : si l'espace devant lui est libre, il tire (3)
- option 2 : si le défenseur s'est déplacé suffisamment vite pour fermer l'intervalle alors l'Ailier s'engage sans ballon (3) pour recevoir en mouvement la passe de l'Arrière (4) et aller tirer pour marquer (5)

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)
- Demandez aux défenseurs de défendre plus ou moins haut et/ou de jouer sur les interceptions de passes

CONSEILS

- Surveillez les timing d'engagement de vos joueurs : 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
- A 2 contre 1, sur un tel espace, l'attaque doit marquer 8 fois sur 10 : valorisez une telle réussite ;-)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

3 plots
1 réserve de ballon près du Passeur
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 handXPrise
par entrainement-handball.fr

