



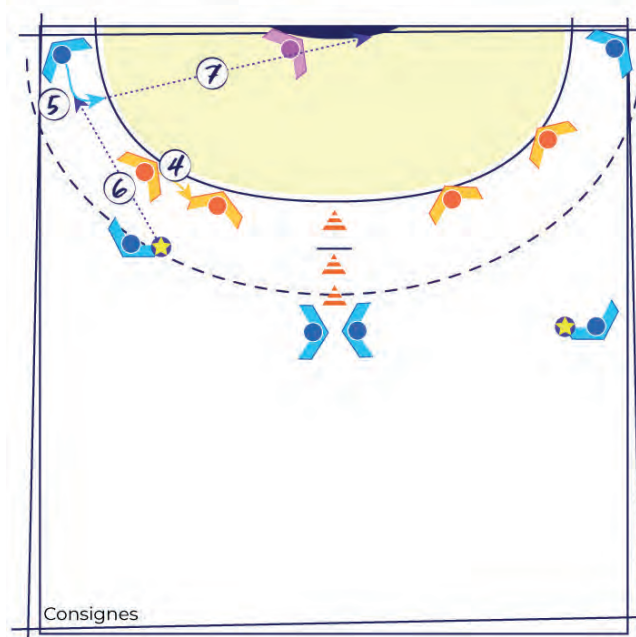
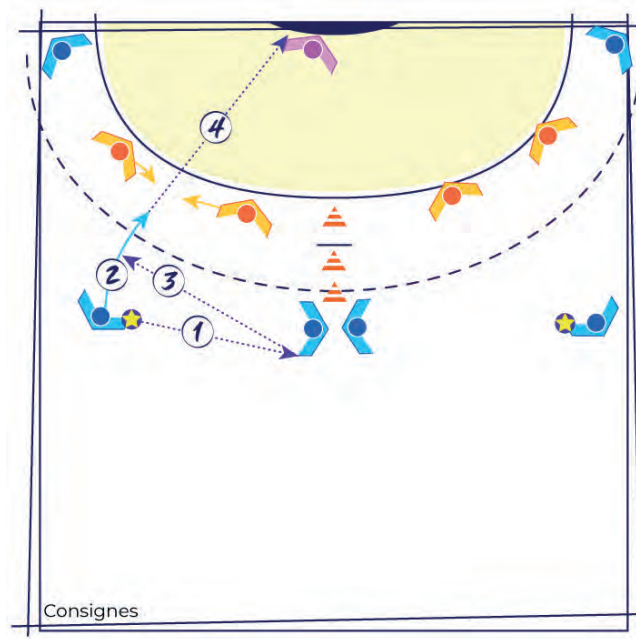
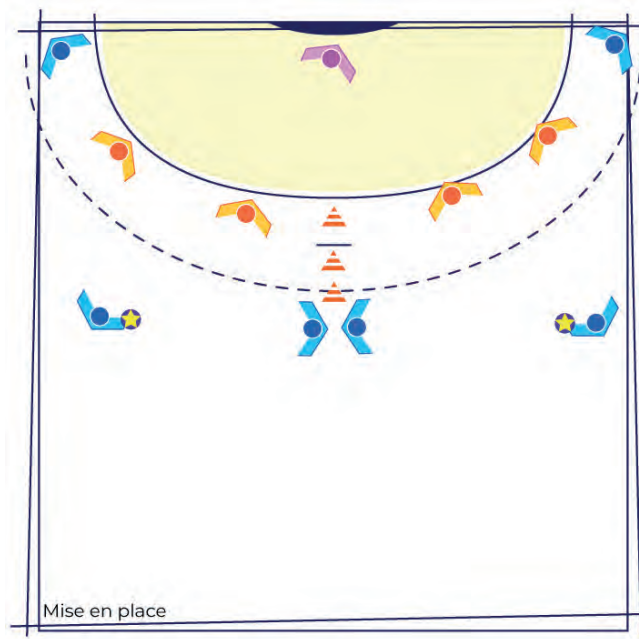
## ATTAQUE

### Savoir Faire Collectif

# S'ENGAGER POUR MARQUER À 2 CONTRE 2



Exercice 53



**L'objectif est de faire travailler la prise d'intervalle et l'engagement pour aller marquer**

### MISE EN PLACE

On sépare la moitié de terrain en 2 sur le sens de la longueur à l'aide de 3 plots

Dans chaque demi-terrain, on positionne :

- 2 défenseurs (N°1 et N°2)
- 2 attaquants : un Ailier, un Arrière
- 2 passeurs sont placés à 9 mètres

### CONSIGNES

L'Arrière fait la passe au passeur (1) et s'engage ensuite dans l'intervalle entre les 2 défenseurs (2).

Le passeur lui remet alors le ballon (3) et l'Arrière doit ensuite choisir quelle est la meilleure solution :

- si le défenseur N°1 ne vient pas fermer l'intervalle alors l'Arrière va tirer (4)
- si le défenseur N°1 vient fermer l'intervalle (4) alors l'Ailier s'engage sans ballon (5) pour recevoir la balle de l'Arrière (6) et aller tirer (7).

Une fois le tir de l'Arrière ou de l'Ailier effectué, les joueurs de l'autre moitié du terrain débutent alors leur action

### RÉGULATIONS

- Faire tourner les attaquants et les défenseurs toutes les 10 attaques, par exemple, et lorsque les 2 équipes sont passées en attaque, l'équipe perdante à un gage donné par les gagnants

### CONSEILS

- Faire jouer les joueurs de chaque côté
- Veiller à ce que les joueurs attaquent bien entre 2 joueurs (l'intervalle) et pas sur l'un des défenseurs
- Les joueurs doivent recevoir le ballon en courant vers le but (pas de réception à l'arrêt, et pas de «démarrage» de l'action à l'aide d'un dribble)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

3 plots  
1 ballon pour 2 attaquants



### PARTICIPANTS

au moins 6 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)

