



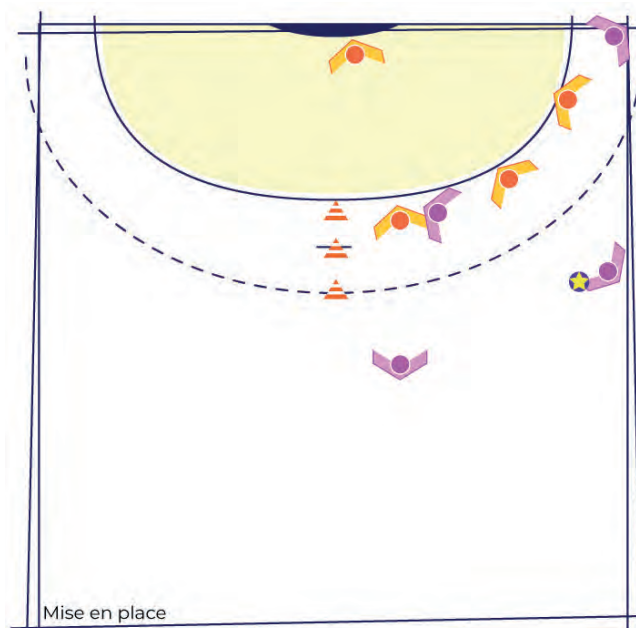
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif en attaque

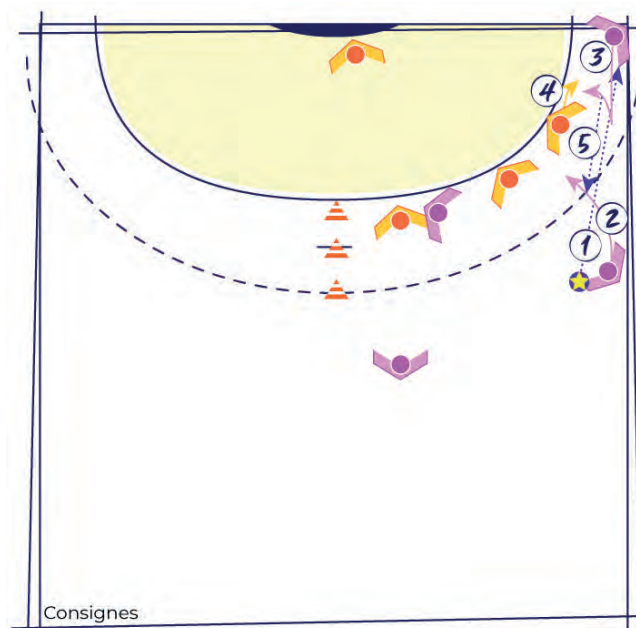
S'ENGAGER POUR MARQUER À 4 CONTRE 3 AVEC UN PIVOT



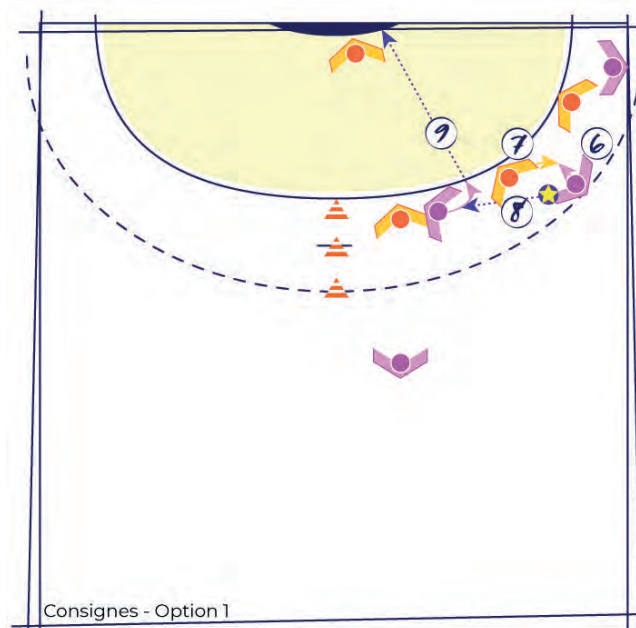
Exercice 66



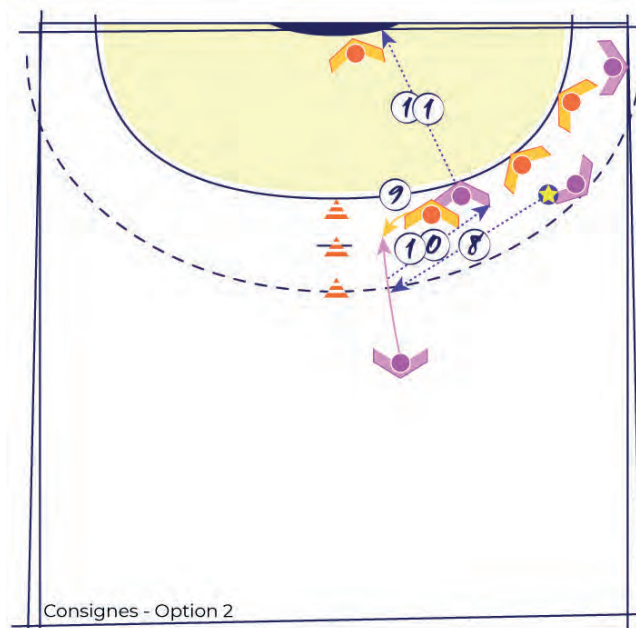
Mise en place



Consignes



Consignes - Option 1



Consignes - Option 2

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

Evolution de l'exercice 65, avec l'introduction notamment du demi-centre

MISE EN PLACE

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

Dans l'un des demi-terrain, on positionne :

- 3 défenseurs (N°1, 2 et 3)
- 4 attaquants : un Ailier, un Arrière, un Demi-Centre, un Pivote

CONSIGNES

L'Arrière fait la passe à l'Ailier (1) et s'oriente, sans ballon, face à un intervalle libre (2).

L'Ailier s'engage avec le ballon dans un intervalle libre (3) puis, si :

- le défenseur N°1 ferme l'intervalle (4), redonne le ballon à l'arrière (5)
- le défenseur N°1 ne ferme pas l'intervalle, aller tirer tout seul.

Option 1 :

Avant la réception de la passe, l'Arrière s'engage dans l'intervalle en face de lui (6) et si :

- le défenseur N°2 vient fermer l'intervalle (7), faire une passe au Pivote (8) qui peut alors tirer (9)
- le défenseur N°2 ne vient pas fermer l'intervalle, aller tirer

Option 2 :

Le défenseur n°2 a fermé l'intervalle de l'Arrière, le défenseur n°3 est venu défendre sur le Pivote alors le Demi-Centre reçoit la passe (8) de l'Arrière et si : le défenseur N°3 vient fermer l'intervalle (9), faire une passe au pivot (10) qui peut alors tirer (11) le défenseur N°2 ne vient pas fermer l'intervalle, aller tirer

RÉGULATIONS

- Les solutions présentées ici ne sont que quelques unes des possibilités de jouer un 4 contre 3

CONSEILS

- Etre attentif à ce que les joueurs ne soient pas à 2 dans le même intervalle !
- 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)
- Pensez à vos joueurs inactifs, en position de renforcement, par ex.



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivote



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

3 plots
1 ballon pour 4 attaquants



PARTICIPANTS

au moins 7 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

