



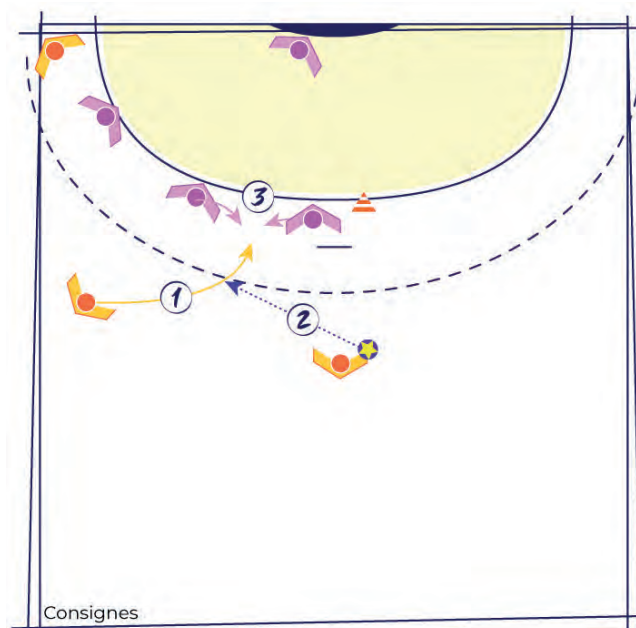
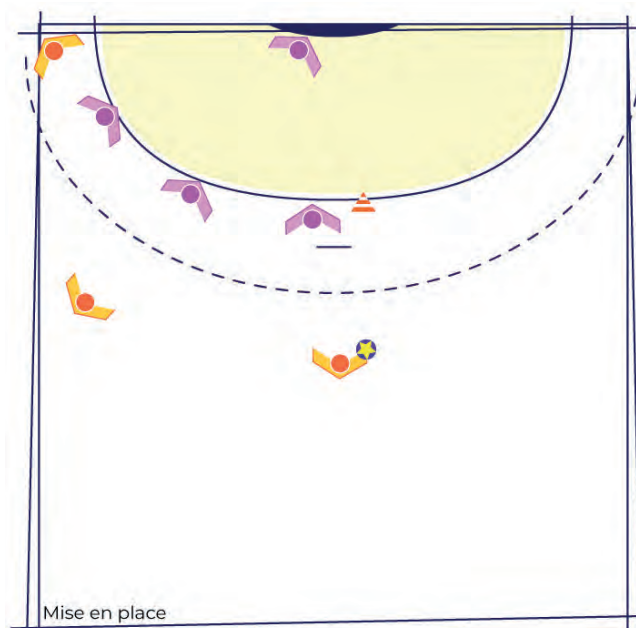
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CROISÉ ARRIÈRE-DEMI CENTRE POUR UN TIR DE L'AILIER



Exercice 247



L'objectif est mettre l'Ailier en situation de tir à partir d'un croisé Arrière-Demi-Centre pour isoler le défenseur n°1

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 attaquants avec 1 ballon : un Ailier, 1 Arrière et 1 Demi-Centre
- 3 défenseurs à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but
- 1 plot pour définir la zone d'attaque

CONSIGNES

Après avoir échangé quelques balles, l'Arrière s'engage dans l'intervalle entre les 2 défenseur n°2 et n°3 (1) pour recevoir la passe du Demi-Centre (2) et fixer ainsi les 2 défenseurs (3)

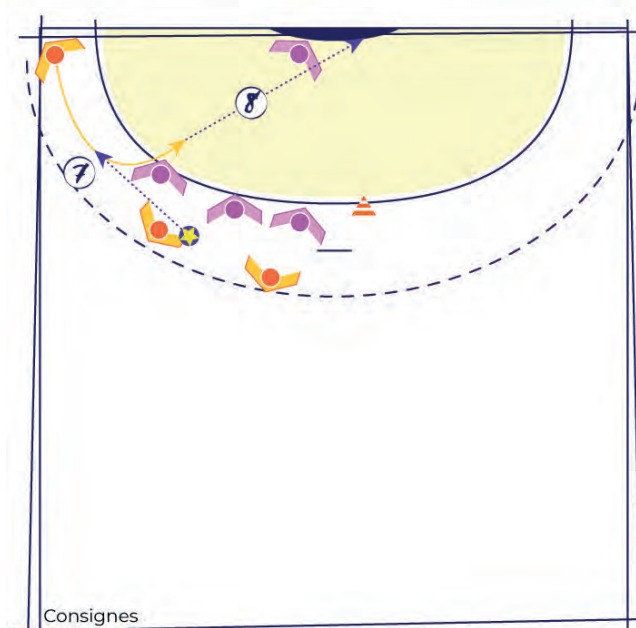
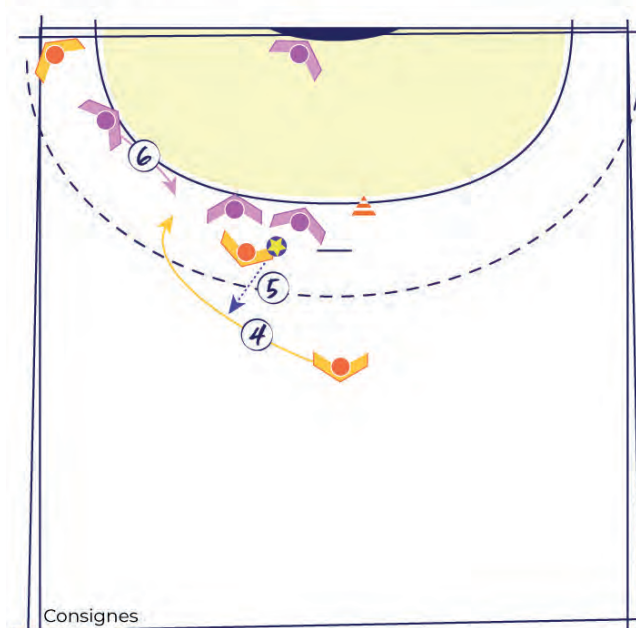
Le Demi-Centre s'engage alors dans le dos de l'Arrière (4) pour recevoir sa passe sur le croisé (5) et va attirer le défenseur n°1 (6) pour alors faire la passe à l'Ailier (7) qui va tirer sur le décalage (8)

RÉGULATIONS

- Alternier tir à droite ou à gauche
- Utilisez des plots pour élargir ou réduire l'espace d'attaque pour faciliter ou non le travail des attaquants
- Demander à votre Demi-Centre de varier les passes pour l'Ailier : passe à rebond, directe, dans le dos, dans le dos à rebond....

CONSEILS

- Veillez aux timing d'engagements de vos attaquants afin qu'ils puissent toujours avoir la balle en course et qu'ils soient suffisamment dangereux pour fixer les défenseurs. Le cas échéant, demandez aux différents joueur(se)s d'aller au tir si les défenseurs ne jouent pas le jeu..



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueur(se)s
1 plot



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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

