



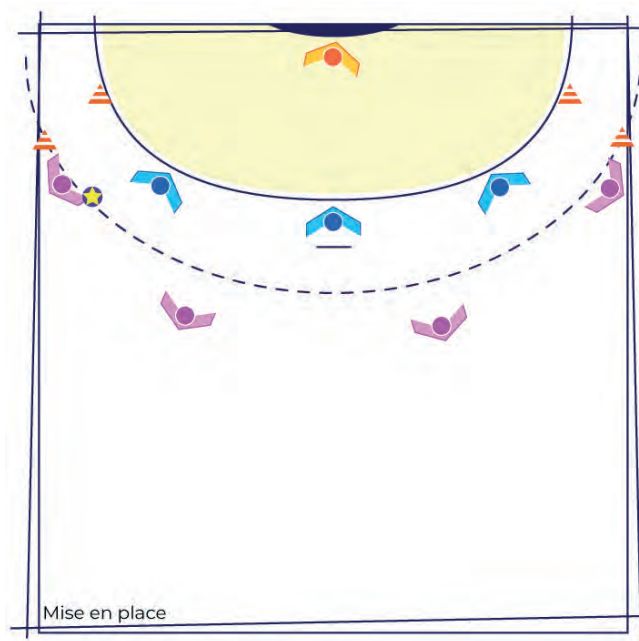
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

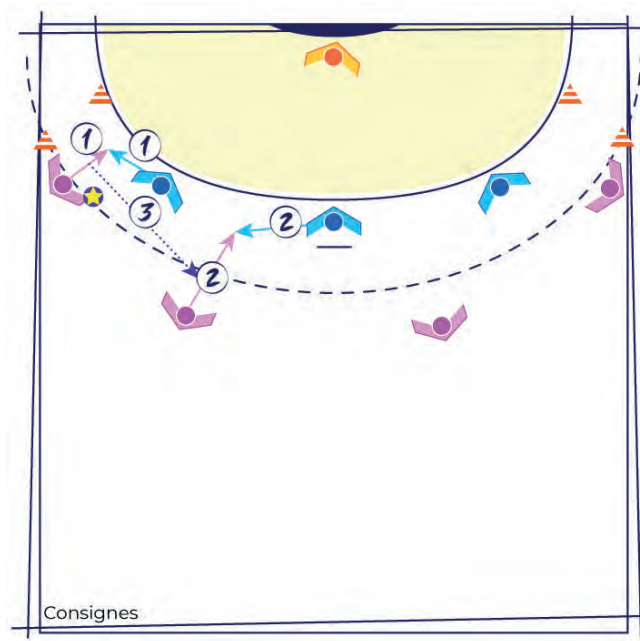
4 CONTRE 3 DANS LE SECTEUR CENTRAL



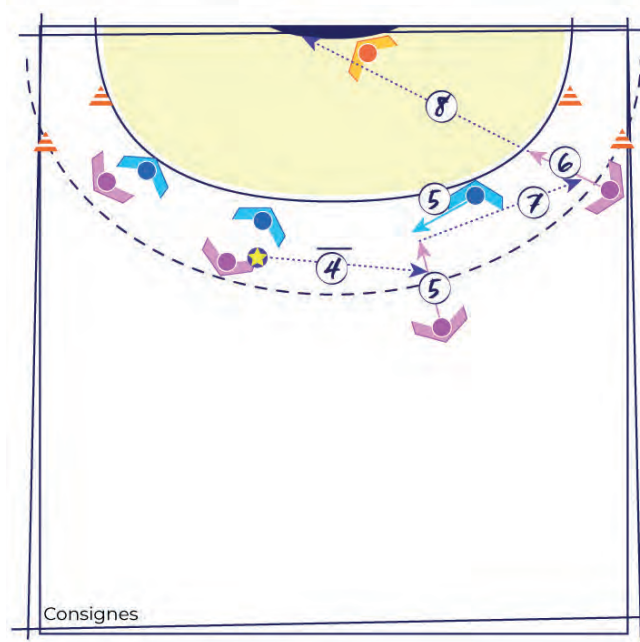
Exercice 271



Mise en place



Consignes



Consignes

Cet exercice a pour but d'apprendre à attaquer l'intervalle et à être dangereux pour aller tirer (c'est une évolution de l'exercice 252)

MISE EN PLACE

On délimite un espace à l'aide des 4 plots

On place 4 joueur(se)s en attaque en face des espaces libres avec un ballon

On met en 3 défenseurs à 6 mètres

CONSIGNES

L'Allier qui a le ballon s'engage dans l'intervalle externe pour aller tirer (1)

Si l'intervalle se ferme par le déplacement du défenseur (1), l'Arrière s'engage dans l'intervalle suivant (entre les 2 défenseurs) (2) pour recevoir la passe de l'Allier (3)

Si l'intervalle se ferme par le déplacement du défenseur (2), l'attaquant suivant s'engage dans l'intervalle suivant (entre les 2 défenseurs) (5) pour recevoir la passe de l'Arrière (4)

Le 3e défenseur ferme l'intervalle (5) pour empêcher le l'attaquant d'aller marquer

Le dernier attaquant s'engage alors dans l'espace libre et dégagé de tout défenseur (6) pour recevoir la passe de son partenaire (7) pour aller marquer (8)

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 4 contre 3, 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

Alliers
Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon pour 4 attaquants
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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

