



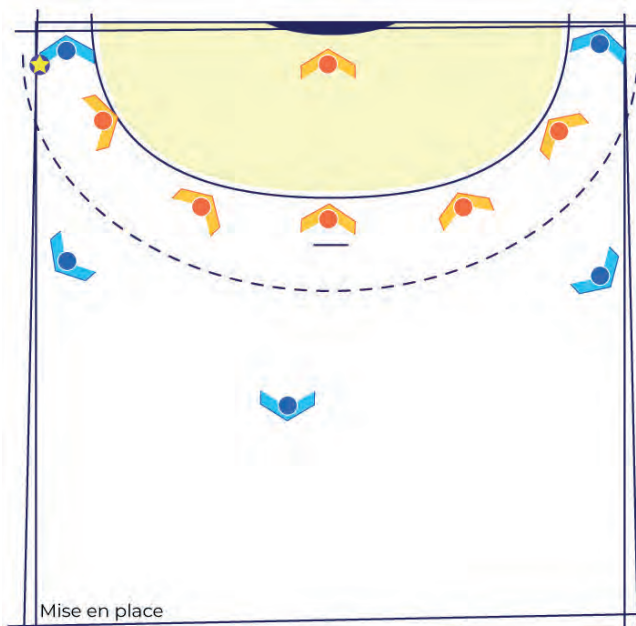
## ATTAQUE

### Savoir Faire Collectif

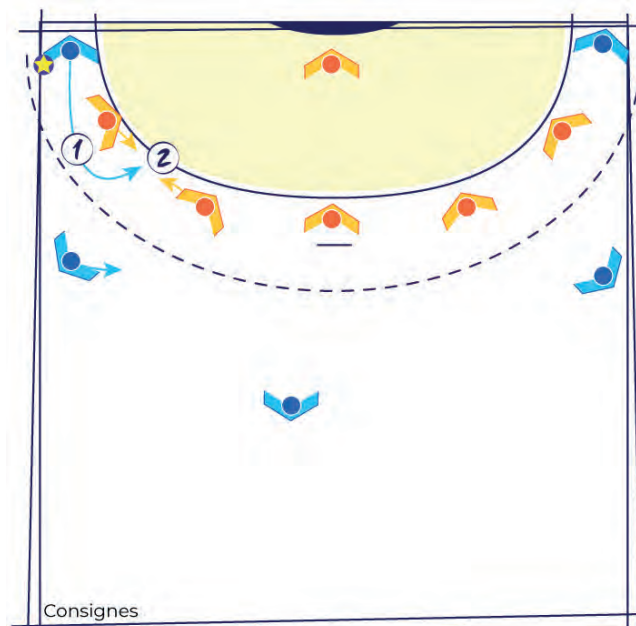
# 5 CONTRE 5 AUTOUR DE LA ZONE POUR UN DÉCALAGE



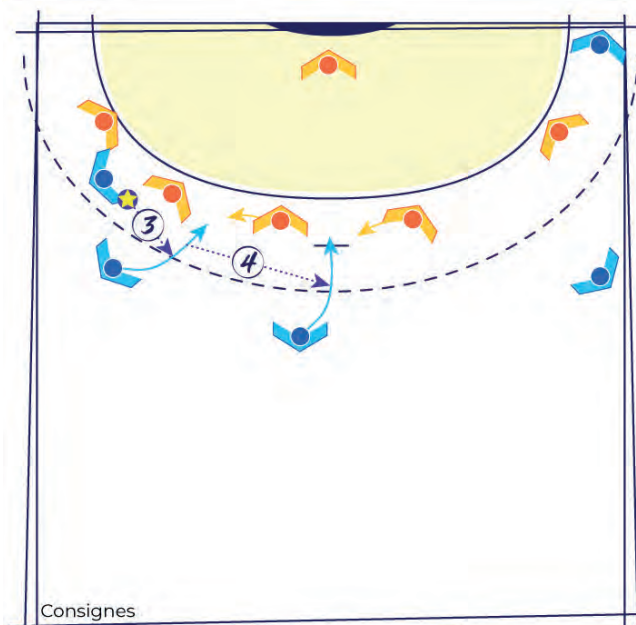
Exercice 283



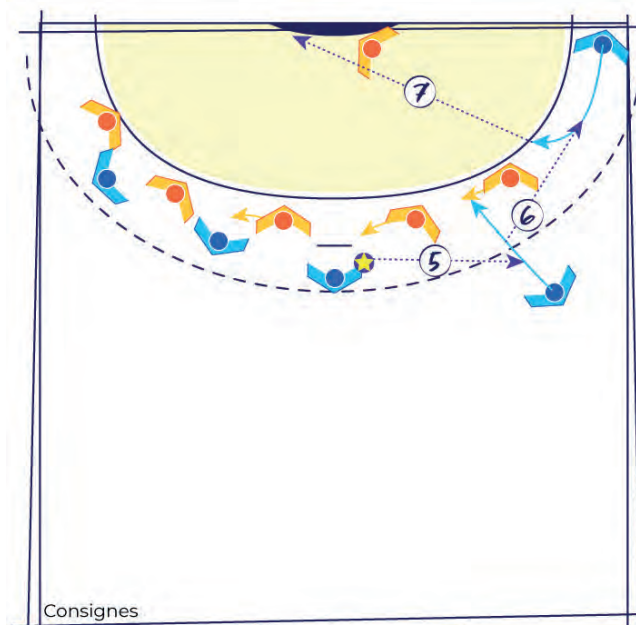
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**Situation de fin de séance pour valider l'attaque de l'intervalle, la prise de vitesse de la défense ainsi l'attaque par décalages simples**

### MISE EN PLACE

On place 2 équipes de 5 joueurs sur un Demi-Terrain, l'une en attaque, l'autre en défense avec un Gardien de But

### CONSIGNES

Les attaquants doivent prendre de vitesse la défense pour aller marquer en mettant le tireur dans les meilleures conditions possibles

L'Ailier qui a le ballon s'engage (1) dans l'intervalle entre les défenseurs n°1 et n°2 (interne)  
Lorsqu'il est parvenu à attirer les 2 défenseurs sur lui (2), il fait la passe au joueur suivant (3) qui s'est engagé dans l'intervalle suivant pour attirer lui aussi 2 défenseurs et faire la passe à son partenaire (4)

Les attaquants poursuivent en se faisant des passes après s'être engagés dans leurs intervalles (5-6) pour que finalement l'Ailier puisse aller tirer avec un angle maximum (7)

### RÉGULATIONS

- Varier le type de défense : à plat ou étagée par exemple en demandant à un ou plusieurs défenseurs de jouer les interceptions
- Réduire le nombre de passes possibles pour les attaquants. Par exemple, «vous devez aller tirer en moins de 5 passes»

### CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants s'engagent et fassent leur courses dans l'espace libre (intervalle) et non pas sur le défenseur
- Il faut que les attaquants jouent sans ballon, c'est à dire qu'ils se positionnent en face de l'espace libre avant de recevoir la balle. Une fois face à l'intervalle, ils doivent s'engager sans ballon, et accélérer tout droit vers le but dès qu'ils reçoivent la balle avec l'intention première d'aller marquer
- Soyez attentif aux temps d'engagements des attaquants : il ne faut pas qu'ils partent trop tôt ni trop tard. La distance de «combat» est également importante : si les joueurs sont trop près de la défense, ils pourront être neutralisés ou si ils sont trop loin, la défense aura le temps de se replacer....



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 réserve de ballon près du Demi-Centre des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 10 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)

