



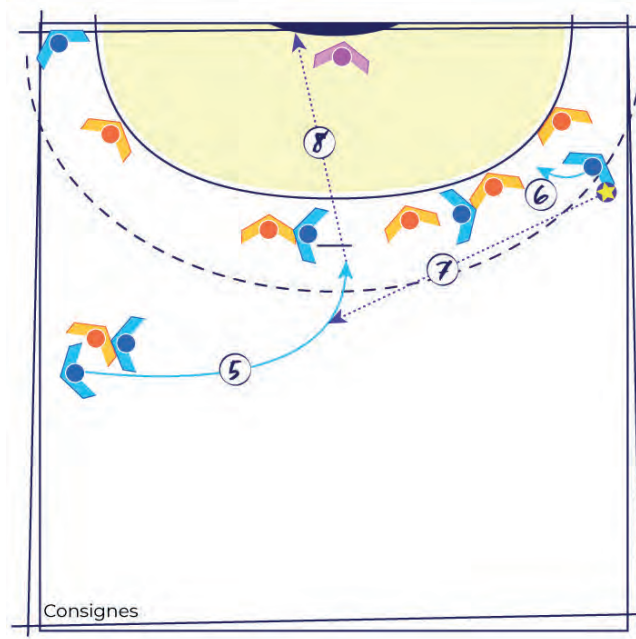
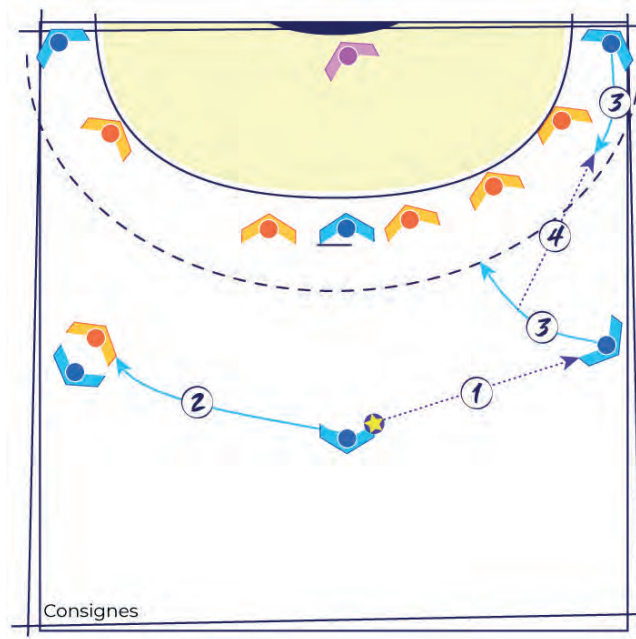
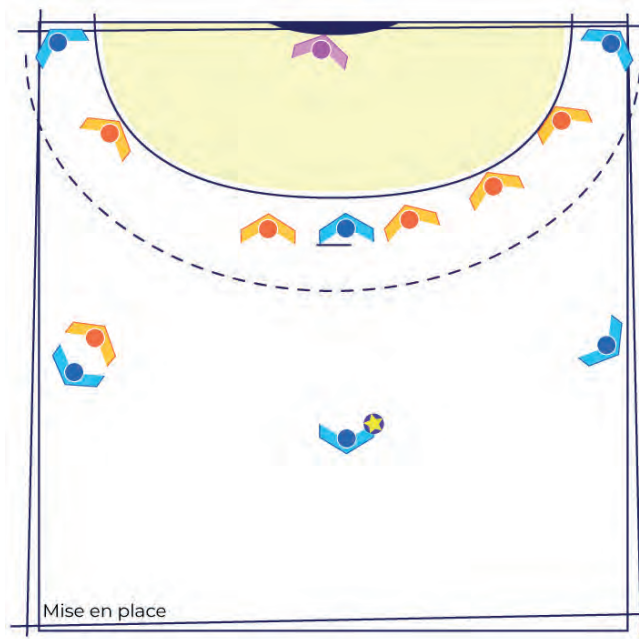
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

DÉBLOCAGE DE L'ARRIÈRE PRIS EN STRICTE PAR LE DEMI-CENTRE



Exercice 59



L'objectif de l'exercice est de savoir comment libérer un Arrière latéral d'une prise en individuelle

MISE EN PLACE

Positionner une attaque / défense 6 contre 6 avec 1 Gardien de But dans les buts.

CONSIGNES

Pour libérer l'Arrière gauche de la prise en stricte, le Demi-Centre passe la balle à l'Arrière droit (1) puis court à gauche poser un bloc sur le défenseur en charge de la prise en stricte (2)

Sur la passe du Demi-Centre, l'Arrière droit s'engage interne pour fixer le n°2 de défense (3), fait la passe à l'Ailier (4), puis vient bloquer en 2e Pivot (côté interne) le défenseur n°2

L'Arrière gauche profite du bloc pour s'engager sans ballon vers l'intervalle entre les n°2 et n°3 à l'opposé (5).

L'Ailier droit qui a reçu le ballon de l'Arrière droit (cf consigne 1), s'engage interne entre les défenseurs n°1 et n°2 (6)

Il fait alors la passe à l'Arrière gauche (7) qui peut alors s'engager dans l'espace libre et aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Proposer un joueur à prendre en stricte (vous pouvez le changer au cours de l'exercice)

CONSEILS

- Veillez au bon timing des courses et de la circulation de balle.
- Les joueurs doivent être attentifs aux autres solutions. Par exemple, si le défenseur n°3 monte sur l'Arrière gauche lorsqu'il reçoit le ballon, ce dernier aura la possibilité de faire la passe à l'un des 2 Pivots



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 12 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

