



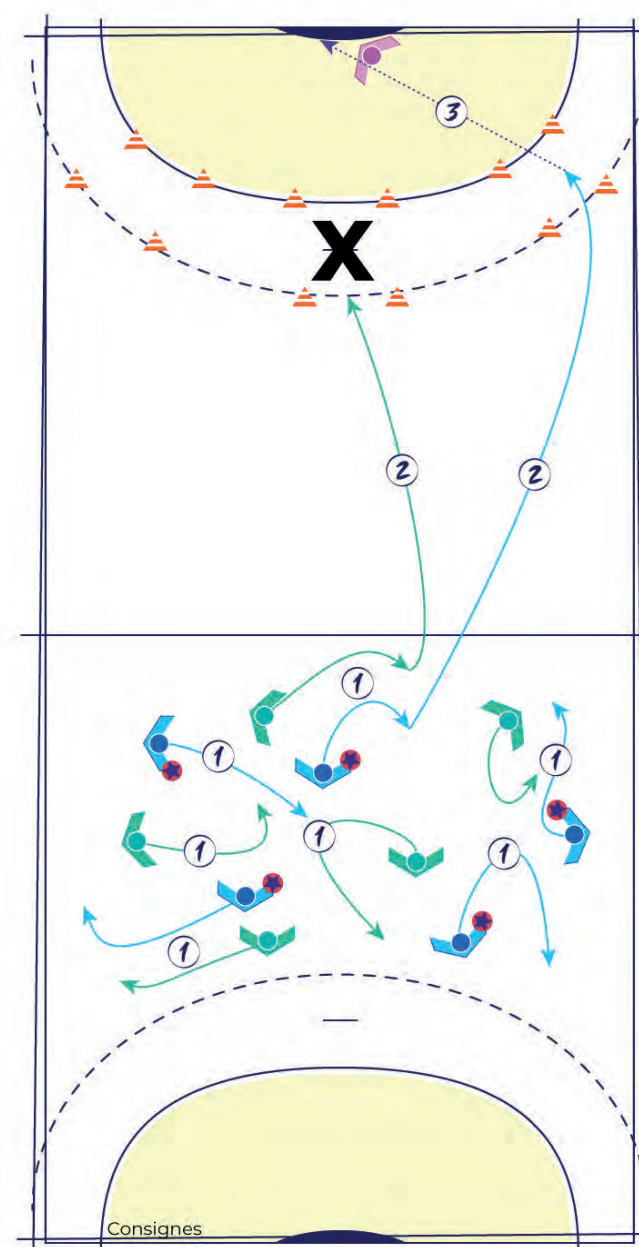
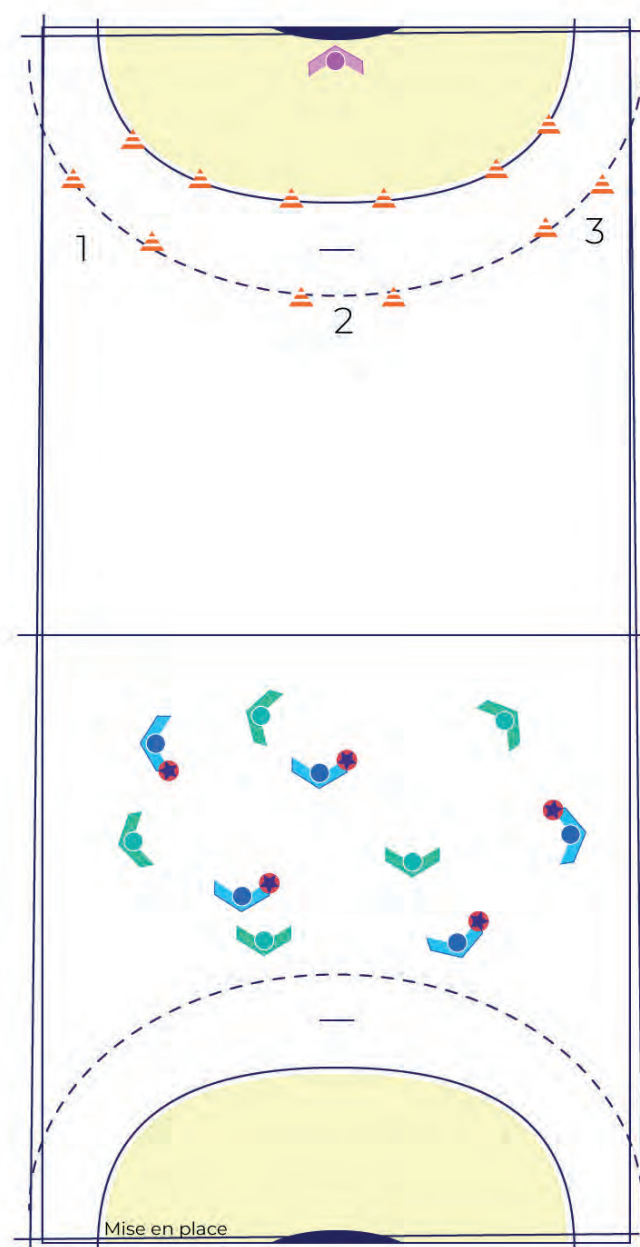
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

# DRIBBLER ET ENCHAINER UN TIR DANS LE BON ESPACE 02



Exercice 141



**L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner aux joueurs une course en dribblant et un tir dans un espace choisit en fonction de la position du défenseur**

## MISE EN PLACE

On délimite, à l'aide des plots, 3 espaces proches de la zone que l'on numérote de 1 à 3

On positionne :

- des attaquants avec 1 ballon chacun dans 1 demi-terrain
- des défenseurs dans le même demi-terrain que les attaquants
- 1 Gardien de But

On donne également un numéro par binôme d'un attaquant et d'un défenseur

## CONSIGNES

Les joueurs se déplacent dans le demi-terrain en dribblant en cherchant les espaces libres, sans se cogner aux autres joueurs et sans perdre la balle (1).

L'entraîneur nomme le numéro d'un binôme :  
Le défenseur court vers l'une des zones de son choix (2) et en interdit l'entrée (il doit tout faire pour arriver avant l'attaquant)

L'attaquant doit tout de suite s'élancer en dribblant (2) pour aller marquer dans l'une des 2 autres zones libres (3)

## REGULATION

- Donner plus ou moins d'avance aux défenseurs
- Permettre au défenseur de tenter de subtiliser le ballon de l'attaquant pendant qu'il dribble

## CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants prennent l'information quand à la zone choisie par le défenseur
- Etre attentif aux choix du défenseur selon sa position par rapport à l'attaquant : si il est en avance, voir si il pense à choisir la zone la plus proche de l'attaquant. Si il est en retard, voir si il pense à bloquer la zone la plus facile pour l'attaquant (zone centrale)
- Selon le niveau de votre équipe, commencer à tenir compte de la prise d'information au moment du tir (position du gardien dans le but)



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



### MATÉRIEL

1 ballon par attaquant  
12 Plots



### 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)

