



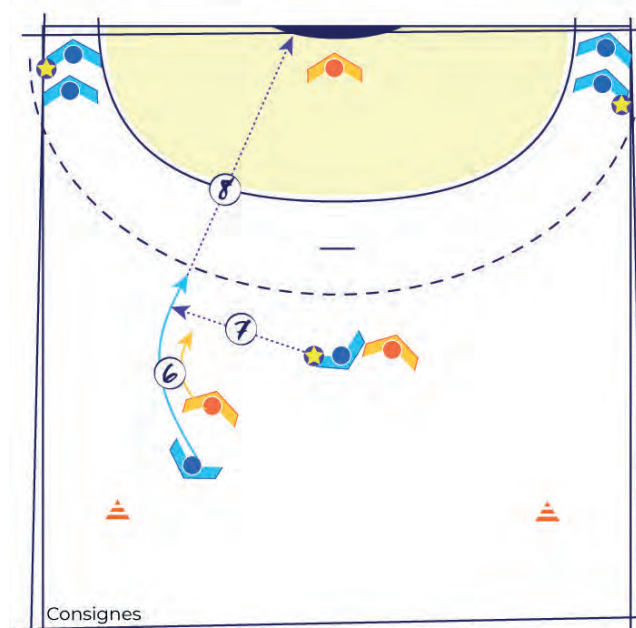
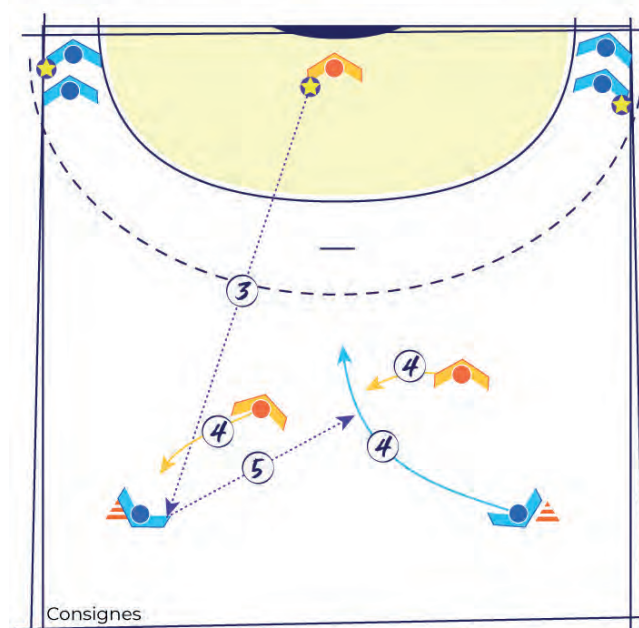
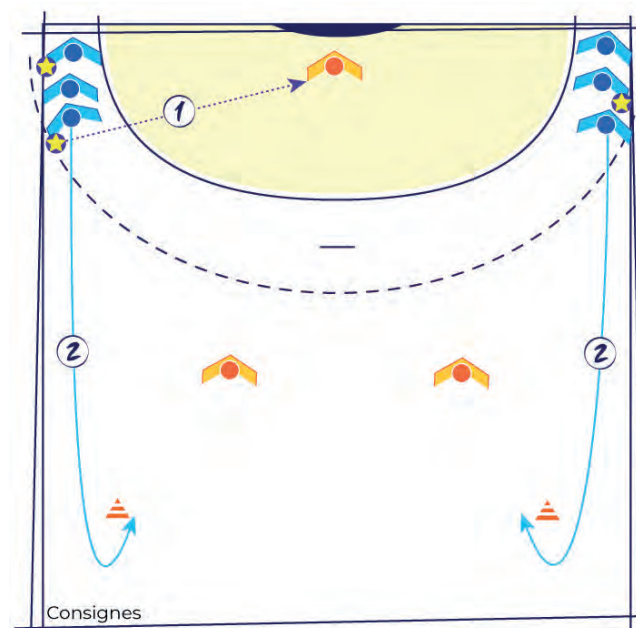
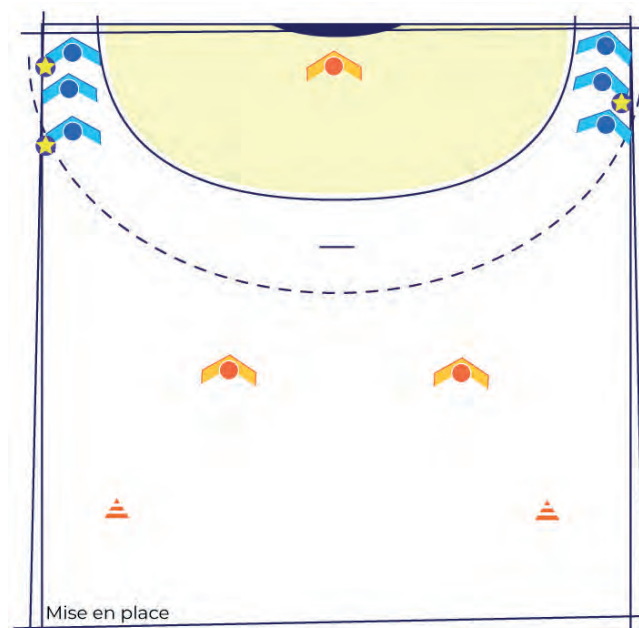
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

2 CONTRE 2 APRÈS PASSE DE RELANCE



Exercice 280



Jouer un 2 contre 2 après une passe de relance pour apprendre à jouer en mouvement sans ballon pour se démarquer et pour prendre de vitesse les défenseurs

MISE EN PLACE

On positionne 2 plots près de la ligne médiane du terrain

Les joueurs sont répartis à chaque aile avec un ballon pour 2

On place 2 défenseurs à 10-11 mètres

CONSIGNES

Le joueur qui a la balle, la donne au Gardien de But (1) et les 2 joueurs du binôme se mettent alors en course pour aller jusqu'aux plots (2)

Au moment où l'un de l'attaquant passe le plot, le Gardien de But passe la balle à l'un des 2 joueurs (3). Ils doivent alors se démarquer (4-6) et se faire des passe (5-7) pour aller marquer (8)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire la course initiale des attaquants
- Autoriser ou non le dribble
- Demander aux défenseurs de neutraliser ou pas les attaquants
- Demander aux attaquants de tirer dès qu'ils ont un pied dans les 9 mètres ou faire varier les formes de tirs (à 2 mains, mauvaise main., à rebond...)

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants changent de rythme dans leurs courses pour se démarquer et qu'ils tentent principalement d'aller vers le ballon
- Ne laissez pas les attaquants recevoir leur balle à l'arrêt, demandez leur de jouer sans ballon ;-)



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs
2 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

15 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

