



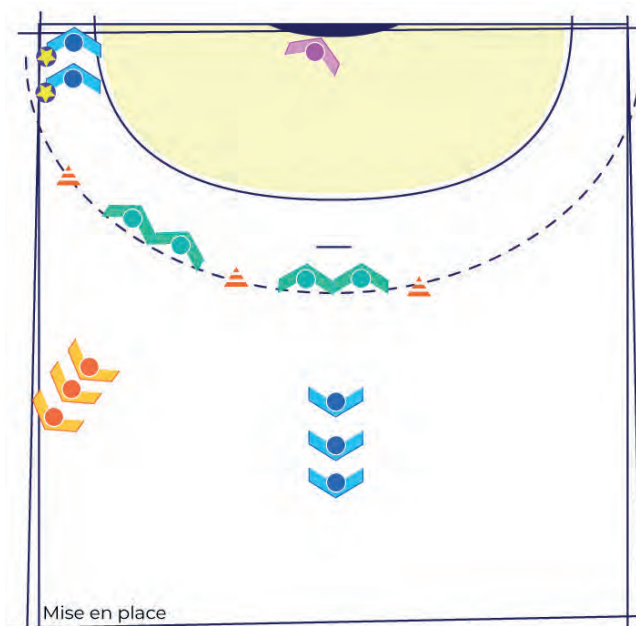
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

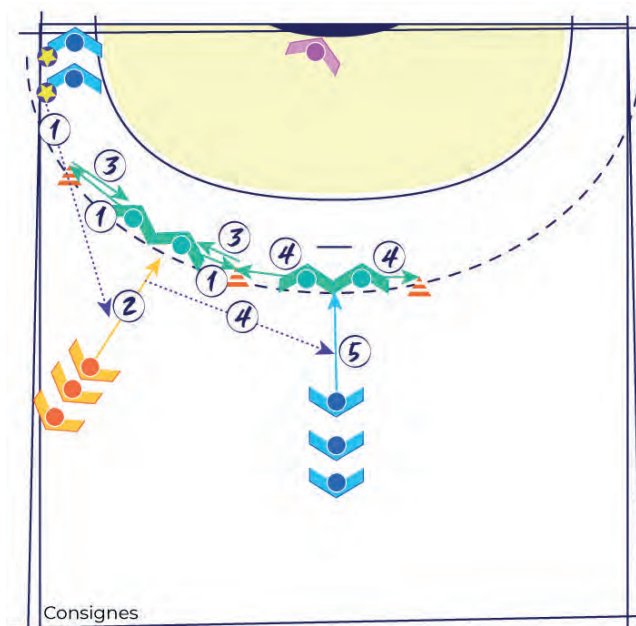
LA DOUBLE PORTE



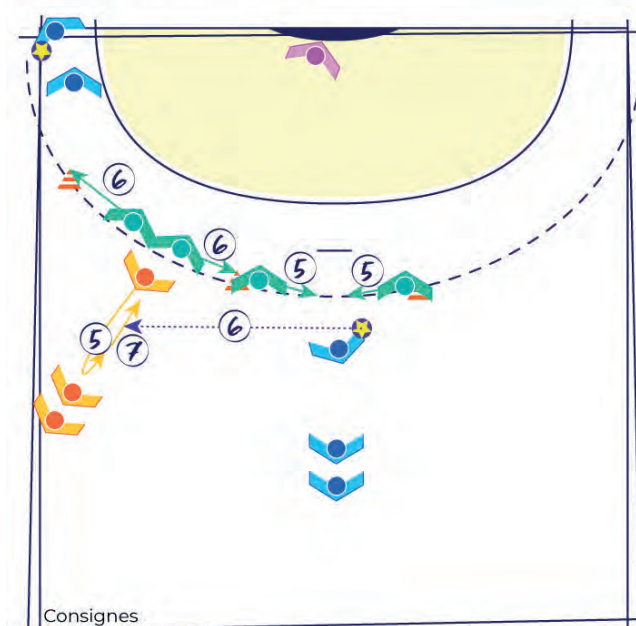
Exercice 269



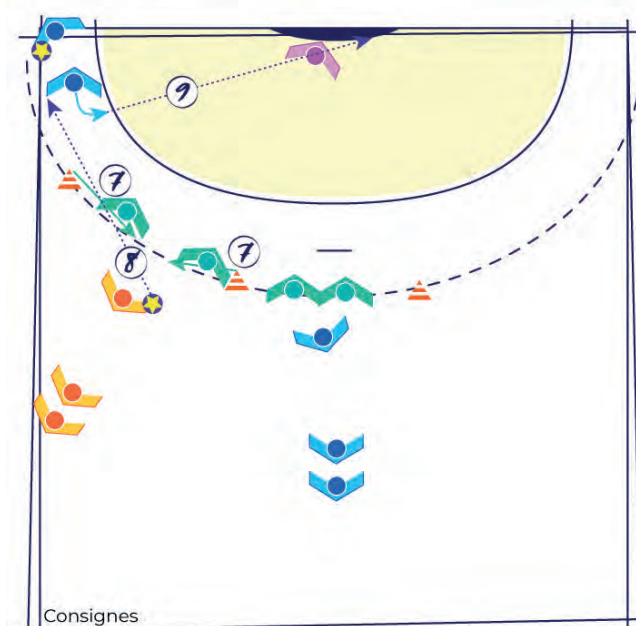
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

S'engager en accélérant pour prendre de vitesse la fermeture de l'intervalle et enchaîner une passe si ce dernier se referme pour continuer l'action

MISE EN PLACE

On délimite 2 intervalles contigus à l'aide de 3 plots
On positionne :

- 2 défenseur côte à côte au milieu de chaque l'intervalle
- 2 Ailiers à l'aile avec un ballon chacun
- 1 colonne d'Arrières sans ballon
- 1 colonne de Demi-Centre sans ballon

CONSIGNES

L'action démarre par une passe de l'Ailier à l'Arrière (1). Au moment de la passe, à la libération du ballon, les 2 défenseurs doivent s'écarter pour aller toucher le plot qui est de leur côté (1)

L'Arrière s'engage pour recevoir la passe dans l'intervalle (2) avant que les défenseurs réussissent à le fermer (3) et il va tirer pour marquer (4)

Si il ne peut pas tirer, il refait alors la passe au Demi-Centre (4)

Au moment de la passe de l'Arrière, les 2 défenseurs positionnés dans l'intervalle en face du Demi-Centre s'écarteront pour aller toucher leurs plots respectifs (4)

Le Demi-Centre s'engage alors dans l'intervalle ouvert (5) pour aller tirer (6)

Si l'intervalle se referme, le Demi-Centre fait alors la passe à l'Arrière (6) qui s'est désengagé (5) et ce dernier tente d'aller tirer (7) avant que les défenseurs referment à nouveau l'intervalle (7)

Si il ne peut pas aller tirer, alors l'Arrière libère à nouveau son ballon à l'Ailier (8) qui va alors tirer pour marquer (9)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou non l'espace de l'intervalle pour faciliter la tâche de vos attaquants
- Donner un bonus si les attaquants marquent en moins de 3 passes ;-)

CONSEILS

- Veillez à ce que vos attaquants ne s'engagent que lorsque le passeur à le bras levé indiquant qu'il va faire la passe (les timings d'engagement sont super importants)
- Veillez à ce que vos joueurs enchainent rapidement les tâches, notamment le désengagement si les attaquants sont obligés de faire la passe. Ils doivent se tenir prêts à recevoir à nouveau le ballon (être disponibles) si leur partenaire ne trouve pas la solution de tir
- Veillez à ce que les défenseurs restent bien sur les 9 mètres et qu'ils ne viennent pas faire de fautes sur les côtés du tireur
- Il faut également que vos attaquants changent de rythme de course : ils doivent accélérer au moment de la réception de balle pour prendre de vitesse le retour des défenseurs



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Ailier
3 plots
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

