



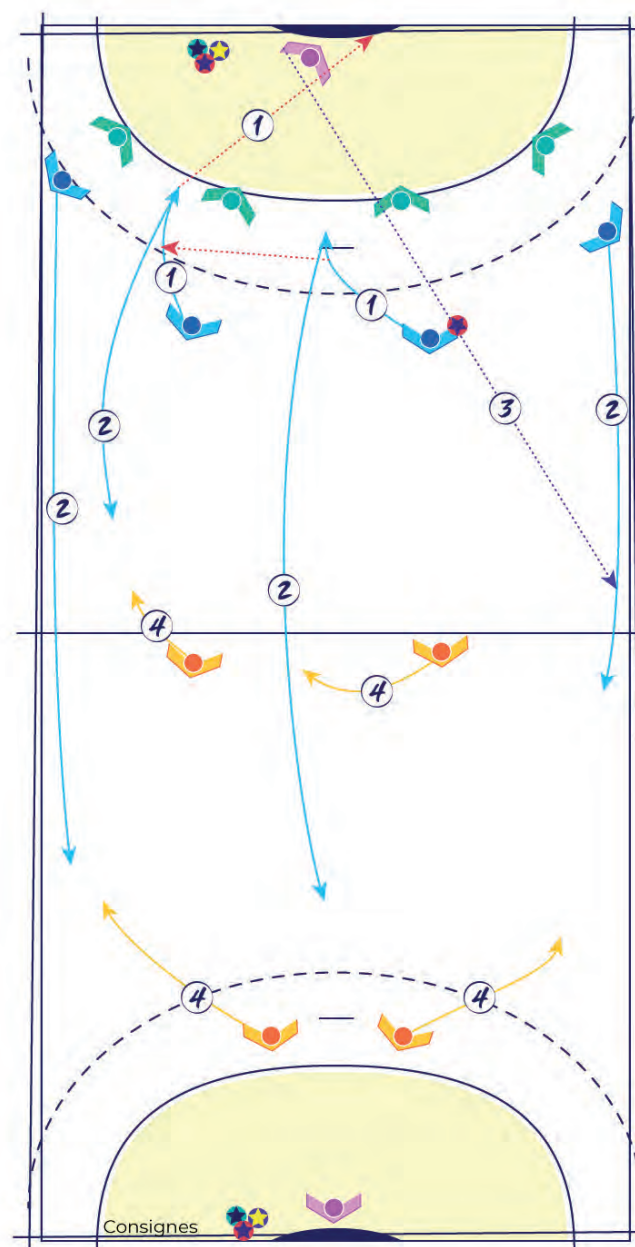
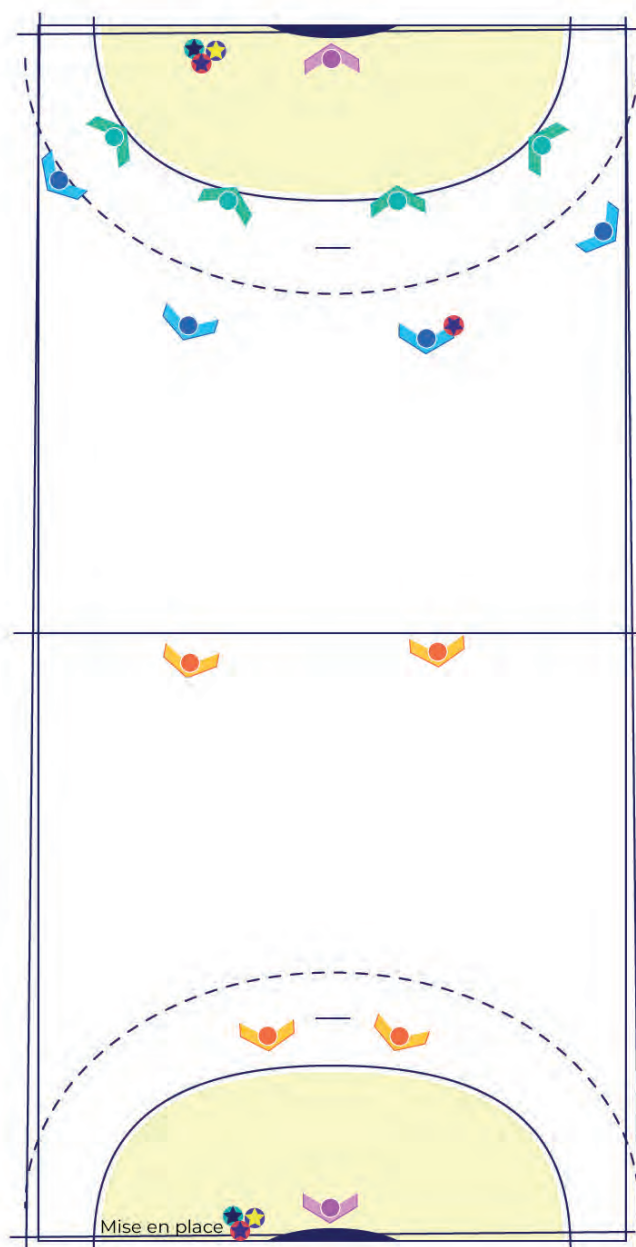
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

PROGRESSION COLLECTIVE DANS UN JEU RAPIDE SUR GRAND ESPACE



Exercice 84



L'objectif de cet exercice est de travailler la progression collective dans un jeu rapide sur tout le terrain

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 équipes de 4 joueurs
- 1 gardien de but dans chaque but avec 1 réserve de ballons
- L'équipe attaquante (bleu) s'organise pour aller marquer
- L'équipe dans les 9 m (vert) défend en système homme à homme (chaque défenseur prend en charge son adversaire direct)
- La 3ème équipe (orange) est placée dans l'autre 1/2 terrain en se positionnant en défense sur 2 lignes : 2 joueurs à la ligne médiane et 2 joueurs au 9 m

CONSIGNES

Le but du jeu est de marquer le plus de points par équipe :

- un but en montée de balle = 2 points
- un but en attaque placée = 1 point

Lorsque l'équipe en possession du ballon :

- Marque un but en attaque placée (1), elle conserve le ballon et enchaîne une montée de balle dans le but opposé (2-3)

- Marque un but en montée de balle, elle conserve le ballon et enchaîne une attaque placée du côté du but marqué.
- Ne marque pas, elle défend dans la partie du terrain où la balle a été perdue (défense sur 2 lignes).

Les équipes en défense :

- Défendent à la zone du côté de l'attaque placée
- Défendent en 2 lignes (repli défensif) du côté opposé de l'attaque placée. Les 2 défenseurs avancés se placent au centre du terrain (4)

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble ou 1 dribble d'appui.
- Autoriser ou pas les neutralisations défensives
- Donner des consignes de relances aux Gardiens de Buts : seulement dans le premier 1/2 terrain ou sur tout le terrain par exemple
- Modifier la position des 2 défenseurs du repli défensif avancé sur la ligne médiane, en les écartant vers la ligne de touche par exemples

CONSEILS

- Etre vigilant sur la qualité des passes et des courses.
- Valoriser les intentions de récupération du ballon et la volonté de jouer vite



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

2 réserves de ballons
Chasubles (pouvoir distinguer 3 équipes)



PARTICIPANTS

au moins 12 joueurs



TEMPS

25 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

