



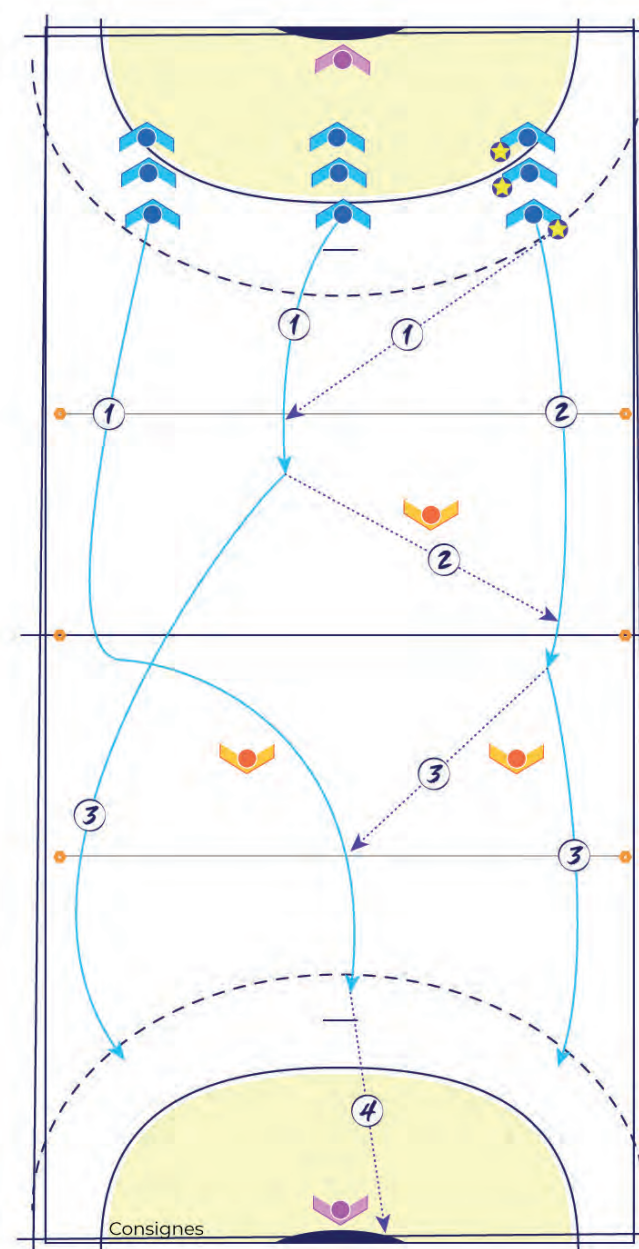
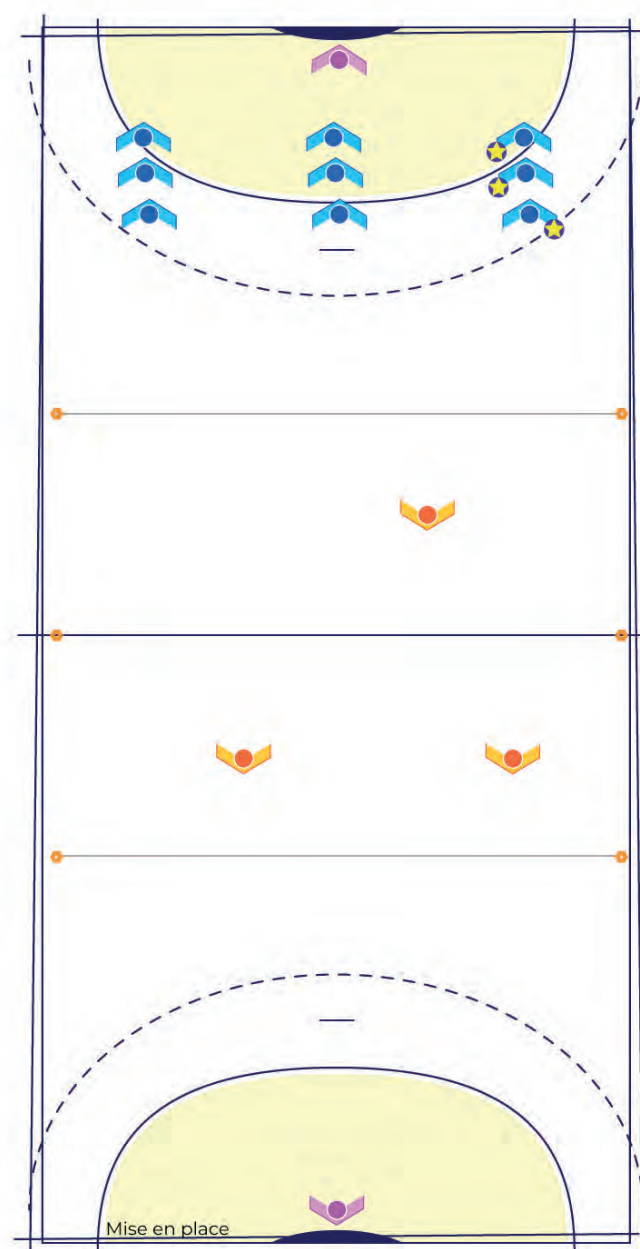
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

MONTER LA BALLE EN SURNOMBRE



Exercice 42



Montée de balle à 3 contre des défenseurs répartis en 2 zones avec pour objectif d'exercer la vision périphérique et la capacité d'anticipation

MISE EN PLACE

On détermine deux zones à l'aide de 6 disques.

On place :

- 1 défenseur dans la première zone
- 2 défenseurs dans la seconde zone
- 1 Gardien de But dans chaque but

On crée des groupes de 3 joueurs attaquants qui démarrent au bord de la zone

CONSIGNES

Trois joueurs démarrent de leur zone de défense.

Ils traversent le terrain divisé en zones. Dans la première se tient un défenseur, dans la seconde, deux

Les attaquants essaient de conclure sans se faire intercepter la balle (voir schéma des courses) avec possibilité d'utiliser le dribble

La séquence proposée sur le schéma (1-2-3-4) n'est pas la seule solution d'attaque ;-)

Changer les défenseurs après 10 passages d'attaquants

Ne pas oublier que la finalité c'est de marquer

RÉGULATIONS

- Les attaquants essaient de conclure sans se faire intercepter la balle, uniquement avec des passes

CONSEILS

- Veillez à la qualité des courses et au bon choix des engagements.



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 3 attaquants
6 disques



PARTICIPANTS

au moins 10 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

