



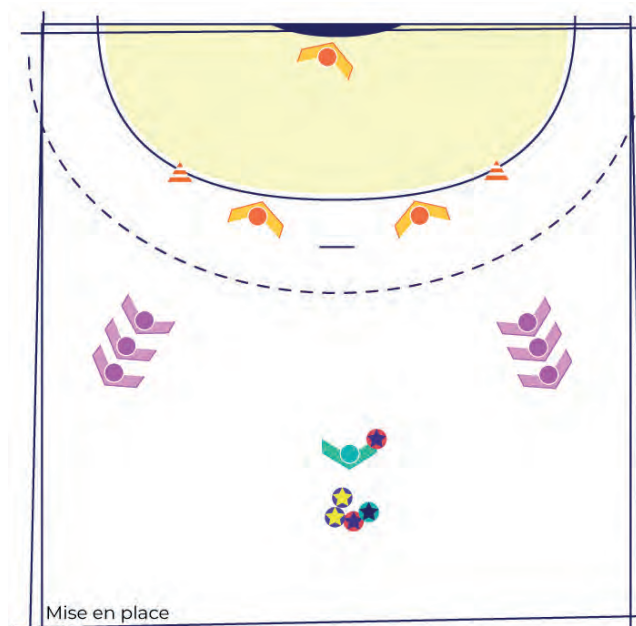
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

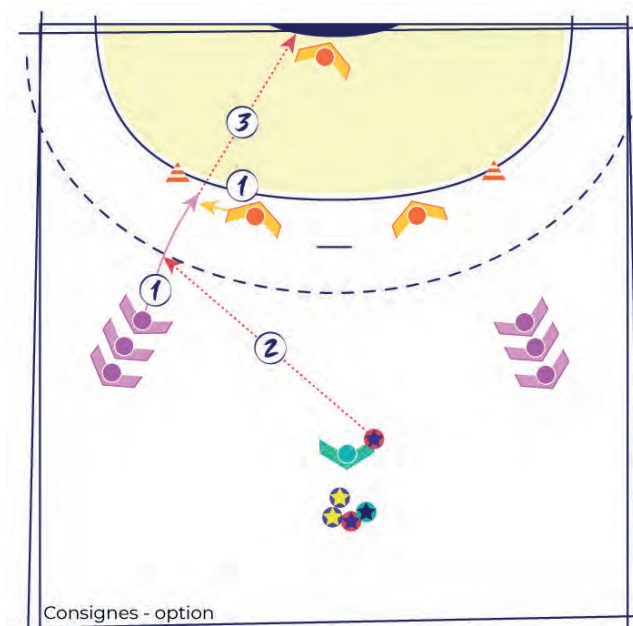
TIR OU DOUBLE POSSIBILITÉ DE PASSE



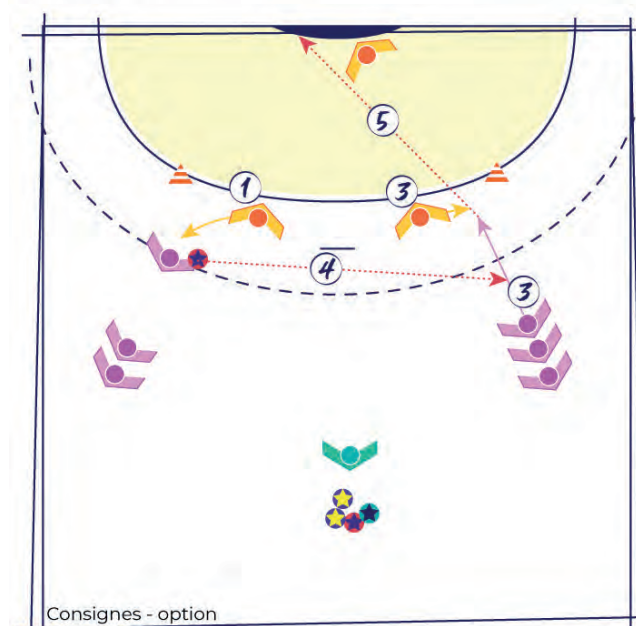
Exercice 275



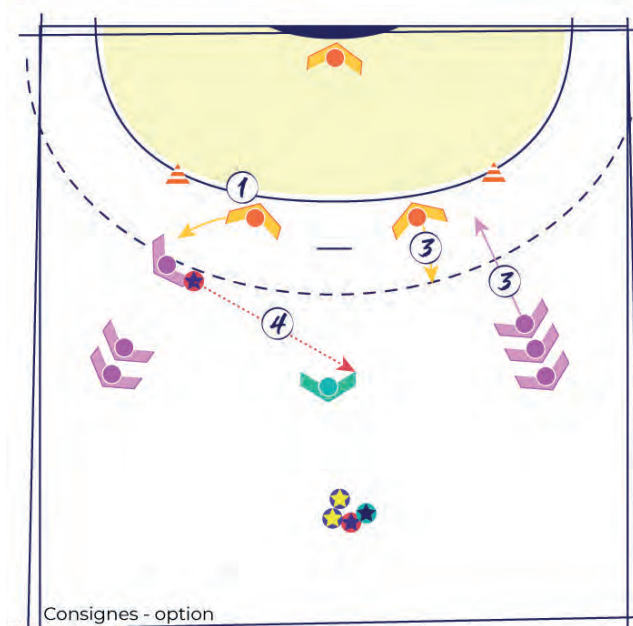
Mise en place



Consignes - option



Consignes - option



Consignes - option

Tirer ou faire le bon choix passe selon en prenant les informations sur l'activité des défenseurs

MISE EN PLACE

On crée 1 zone de jeu à l'aide de 2 plots

On place 2 colonnes d'Arrières sans ballon
1 défenseur est placé entre l'Arrière et le but de chaque côté

Un Demi-Centre passeur est à son poste avec une réserve de ballon

2 défenseurs sont positionnés à 6 mètres en face des Arrières

CONSIGNES

L'Arrière s'engage dans l'intervalle externe (1) pour recevoir, en mouvement, la balle du Demi-Centre (2)

L'Arrière a alors 3 options :

- Option 1 : le défenseur reste à 6 mètres (1) alors l'Arrière s'organise pour aller tirer (3)
- Option 2 : le défenseur monte à 8-9 mètres alors l'Arrière opposé s'engage (3) pour recevoir alors la passe de l'Arrière (4) et aller tirer (5) si son défenseur reste à 6 mètres (3)
- Option 3 : le 1er défenseur est montée à 8-9 mètres (1) et le 2e est monté pour empêcher la passe à l'Arrière opposé (3), alors l'Arrière fait la passe au Demi-Centre (4) qui réengage alors le jeu avec les Arrières suivants.

RÉGULATIONS

- Demander aux défenseurs varier leur choix de monter ou de rester à 6 mètres
- Demander aux Arrières de faire la passe en suspension ou en appui

CONSEILS

- Veillez à ce que les Arrières s'engagent véritablement pour aller marquer et qu'ils n'essaient pas de trop anticiper les déplacements des défenseurs.... leur première intention doit être d'aller marquer
- Il faut que les joueur(se)s s'organisent pour être capable de tirer et/ou de faire la passe très rapidement : il faut que leur appuis soient orientés vers le but et qu'ils soient capables de faire une rotation du torse pour pouvoir faire la passe si le défenseur monte



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 plots
1 réserve de ballon près du Demi-Centre des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 6 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

