



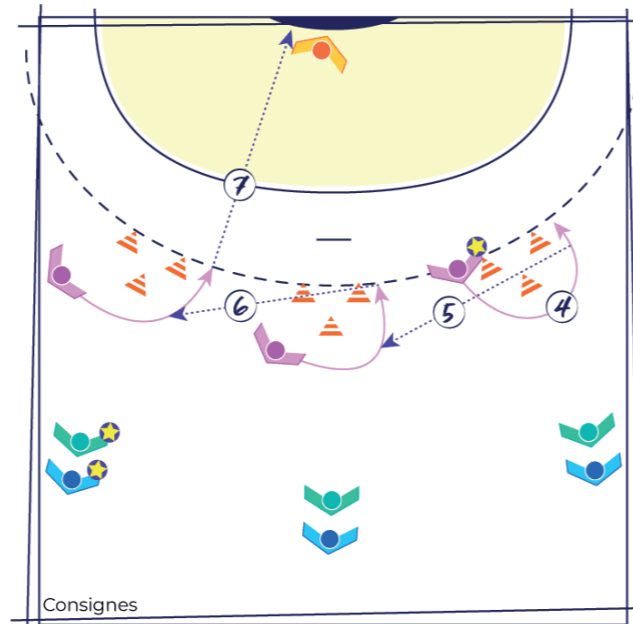
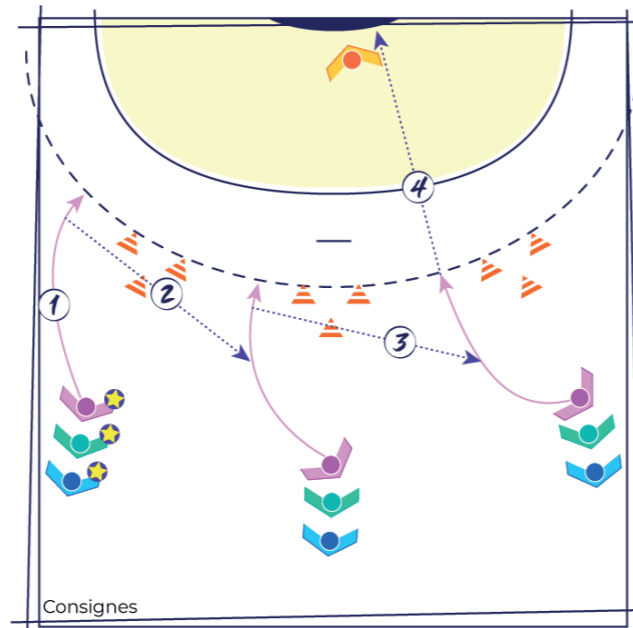
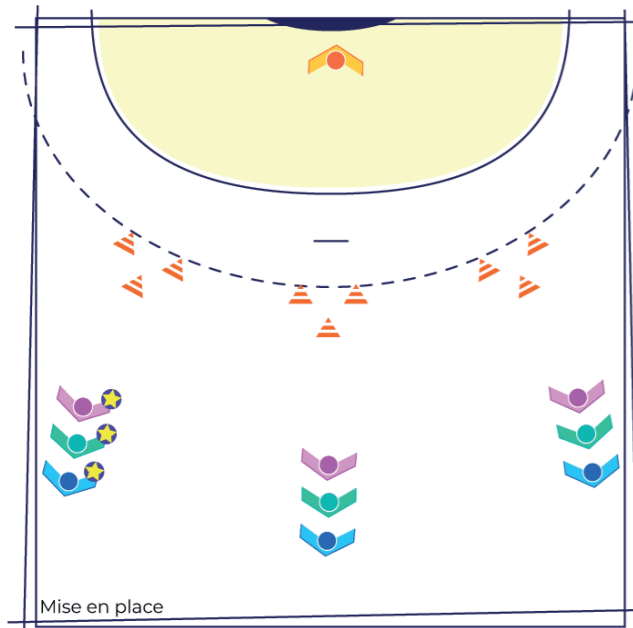
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif en attaque

LE JEU EN MIROIR À PARTIR DE LA FIXATION DE L'ARRIÈRE



Exercice 01



Cet exercice a pour but de faire progresser votre base arrière dans les courses dans les intervalles. Le handball moderne tend à réduire les uns contre uns au profit de course alliées à la maîtrise du ballon

MISE EN PLACE

- On positionne :
- 3 plots en triangle au niveau des 9 m devant chaque Arrière.
 - 3 colonnes d'Arrières
 - tous les ballons sont à gauche

CONSIGNES

Balle en main, l'Arrière Gauche va fixer l'intervalle externe (1), puis fait une passe au Demi-Centre (2) qui a joué en miroir et ce dernier fait ensuite la passe à l'Arrière Droit (3), qui va tirer (4)

Une fois leur action réalisée les joueurs se replacent dans la colonne où ils arrivent à la fin de leur déplacement

Evolution possible

À la réception du Demi-Centre, l'Arrière Droit se désengage et attaque externe (4), puis fait une passe au Demi-Centre (5) qui a joué en miroir et qui passe ensuite à l'Arrière Gauche (6), qui va tirer (7) .

RÉGULATIONS

- Alternier les engagements externes ou internes pour l'Arrière Gauche
- Alternier le départ de l'action à gauche puis à droite
- Remplacer les plots par des défenseurs

CONSEILS

- Veillez à ce qu'avant la réception de la balle, la course doit être orientée vers le but (pieds et épaules et que le désengagement se fait en marche arrière
- Ne négligez pas l'importance du désengagement. Toujours face au but.
- Pensez à vos joueurs inactifs, en position de renforcement, par ex.

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube https://youtu.be/CmpfBkv_QDI



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueurs
9 plots



PARTICIPANTS

au moins 7 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

