

Exercice
18

LE 1 CONTRE 1

Action / Réaction

POSTES



Demi-centre



Arrières



Ailiers



Pivot



Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 1 ballon par attaquant

TEMPS

- 5 minutes

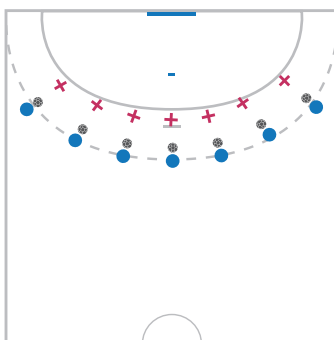
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices

16 | 17 | .

COMMENTAIRES

MISE EN PLACE

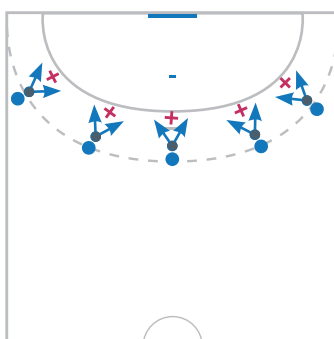


L'objectif de cet exercice d'apprendre à maîtriser l'attaquant.

On place face à face :

- 1 défenseur à 6 m
- 1 attaquant à 9 m avec 1 ballon.

CONSIGNES



L'attaquant cherche à passer le défenseur par une feinte de corps, double appui ou passement de bras (sans aller jusqu'au tir).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'entraîneur décide du nombre de répétitions et de l'espace donné à l'attaquant pour passer le défenseur.

CONSEILS

- Observer l'attitude du défenseur face à l'attaquant (capacité à s'adapter, les appuis au sol et position du corps)
- Veiller à ce que le défenseur soit précis dans l'impact en cherchant à rester devant l'attaquant (pas de ceinturage ou de poussée latérale dangereuse)