



L'objectif de l'exercice est de s'engager vers le but pour aller marquer malgré le travail des défenseurs

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes de joueurs (1 attaquant, 1 défenseur).
- 1 ballon par attaquant
- 1 passeur
- 1 défenseur seul au centre du terrain
- 1 gardien de but

CONSIGNES

L'attaquant fait la passe (1) au passeur puis s'engage en 1 contre 1 sans ballon (2) avec un premier défenseur au centre du terrain qui doit tout faire pour empêcher de passer l'attaquant (beaucoup d'intensité dans le respect des règles)

Une fois que l'attaquant réussit à passer, le 2ème défenseur (3) engage une course pour se retrouver face à l'attaquant lorsque celui-ci a récupéré le ballon (4)

L'attaquant doit alors tout faire pour passer le défenseur et aller au tir (5)

RÉGULATIONS

- Mettre un ballon dans les main du défenseur central si le travail de ce défenseur perturbe trop les attaquants
- Eloigner ou rapprocher la colonne de défenseur pour faciliter ou compliquer la tâche de l'attaquant

CONSEILS

- Il est important que le 1er défenseur soit accrocheur le plus possible et que le second empêche au mieux l'attaquant de se retrouver dans une bonne position de tir
- Veillez à ce que l'attaquant montre une détermination maximale dans son engagement



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par attaquant
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

15 minutes

