



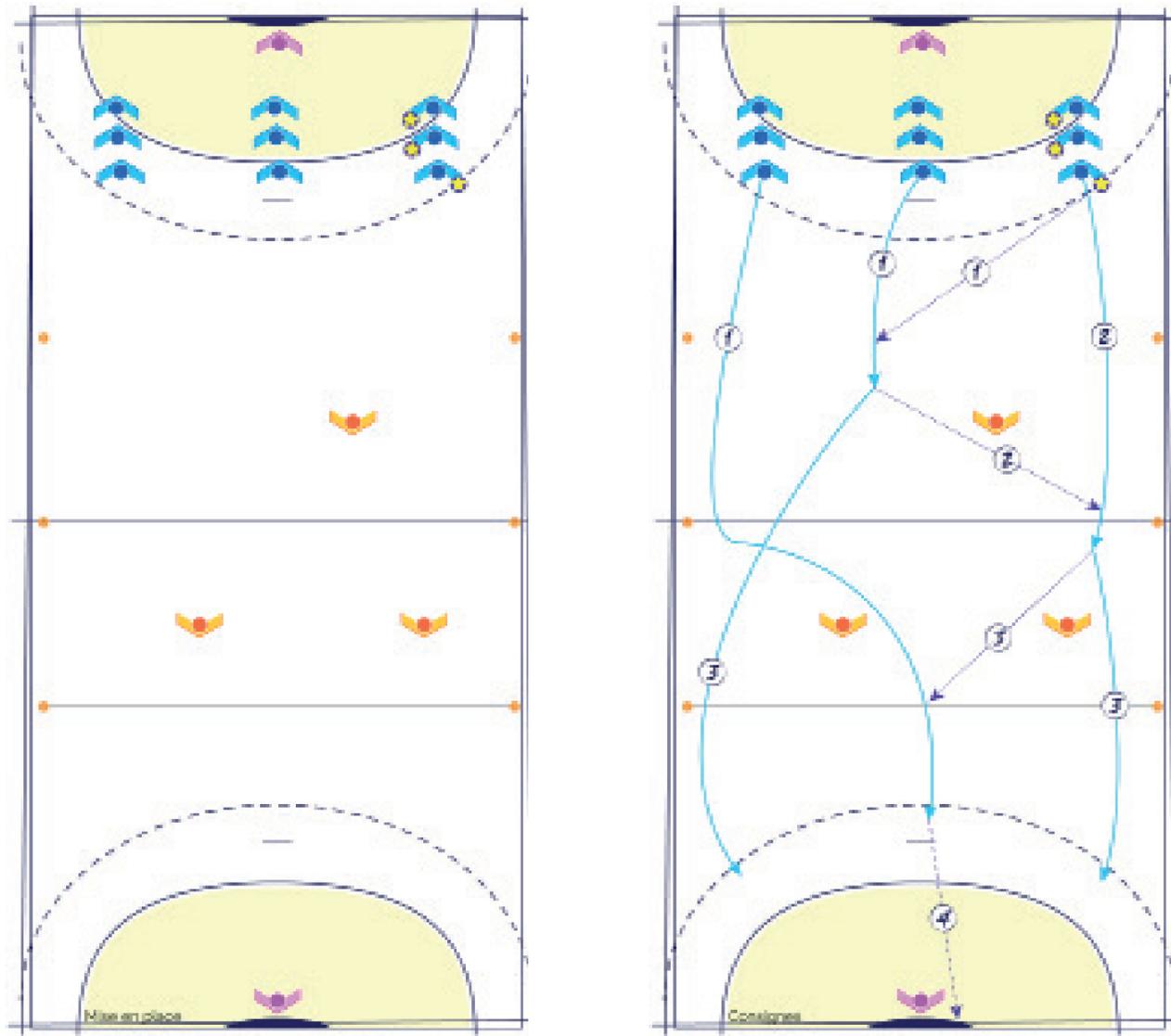
ATTAQUE

La montée de balle

# 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 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**

Participant à l'exercice.



**POSTES**

Tous



**CATÉGORIES**

De -12 ans à séniors



**MATÉRIEL**

1 ballon par groupe de 3 attaquants  
6 disques



**PARTICIPANTS**

10 joueur(se)s



**TEMPS**

15 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

